La Gazzetta dello Sport

Sportweek

21 Settembre 2024
n° 38

Il pilota della Ducati, due volte campione della MotoGP, ci racconta la sua passione per la moto e Misano: «Mi sento mentalmente più forte e mi rivedo in Sinner, uno di poche parole e grandi risultati»



Misano

Tutti i segreti del circuito di San Marino, il cuore della Motor Valley

PECCO BAGNAIA

Febbre Mondiale

ANNO 25. N. 38 (1216), 21 SETTEMBRE 2024. POSTE ITALIANE SPEDIZIONE IN A.P. D.L. 353/2003 CONV. L. 46/2004 ART. 1, C1, DCB MILANO. NON ACQUISTABILE SEPARATAMENTE DA LA GAZZETTA DELLO SPORT, € 2,50 (SPORTWEEK € 1 + LA GAZZETTA DELLO SPORT € 1,50).





Chilometro zero

ESTATE RECORD ORA SOGNIAMO COL DREAM TEAM DEL TENNIS

di PIER BERGONZI

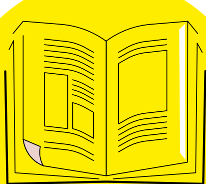


Oggi salutiamo l'estate e accogliamo l'autunno, la stagione delle ultime grandi occasioni e dei bilanci. Se ci guardiamo per un attimo alle spalle possiamo, con legittimo orgoglio, essere soddisfatti. È stata l'estate della conferma di Sinner, nuova icona azzurra, e quella dei sorrisi olimpici e paralimpici che si sono sovrapposti ai musi lunghi del calcio. Siamo usciti troppo presto e troppo male dall'Europeo e la Nazionale di Spalletti ci aveva lasciato con quel misto di rabbia e delusione. Siamo stati come quegli studenti svogliati che buttano via il talento. Ma la ripresa della Nations League e quel 3-1 alla Francia di Mbappé ci dicono che abbiamo svoltato e ci aspetta un'altra prospettiva azzurra.
E i Giochi di Parigi, con il record di Tokyo 2021 eguagliato: 40 medaglie con 12 ori, due in più di tre anni fa, grazie soprattutto alle nostre fantastiche atlete. È stata l'Olimpiade di Alice D'Amato, primo titolo nella ginnastica femminile, e della pallavolo, con l'oro storico delle ragazze di Velasco. Abbiamo chiuso il medagliere al nono posto. Essere nella top ten significa essere un paese civile che dà importanza allo sport. E questo discorso vale ancora di più per i Giochi Paralimpici, perché sono i Paesi che hanno più cultura sportiva e più attenzione a chi soffre che hanno visto crescere il mondo della disabilità e lo sostengono.
Bene, all'Olimpiade paralimpica siamo stati la sesta Nazionale con il record di 71 medaglie (24 d'oro!). Non soltanto Bebe Vio e Barlaam: dalla simpatia di Rigi Ganeshamoorthy alla tenacia di Martina Caironi, ci siamo innamorati di storie che vanno ben oltre la medaglia. Con questo spirito ci tuffiamo nell'autunno delle nostre speranze. E a proposito di Sinner, l'unico italiano a conquistare due Slam (Australian e Us Open) nello stesso anno, lo aspettiamo a fine novembre a Malaga per le Finals di Coppa Davis. Accanto al ritrovato Berrettini e a Musetti. E ci sarebbero anche Cobolli e Arnaldi, più i maghi del doppio Bolelli e Vavassori. Filippo Volandri, il capitano del Dream Team azzurro, farà fatica a scegliere. Noi puntiamo al bis consecutivo di Coppa Davis che farebbe ancora storia.
Ci stiamo abituando bene...



Amici
L'abbraccio di Sinner a Berrettini dopo il suo successo in Davis domenica scorsa a Bologna.

EMMANUELE CIANCAGLINI



21/9/2024

Sommario

In copertina
foto di Alex Farinelli


16


34


48

Seguici su Instagram



INQUADRA
IL QR CODE

63

Sommario






HOGAN

ROMANTICISMO DI DERBY ANDATI MILANO DOV'È?

Rimpiangere gli Inter-Milan di Moratti e Berlusconi ci può stare. Ogni sfida di questo tipo nasceva da radici piantate nel territorio, ma oggi quelle origini non si riconoscono più

di LUIGI GARLANDO



Il derby di Milano Si fa per dire...

*Cara Posta al Dente,
capisco i tempi nuovi, ma io ho una grande nostalgia dei derby che avevano la faccia di Moratti e Berlusconi, la passionalità di Galliani e Prisco; quando le proprietà erano persone e non entità, quando per "fondo" s'intendeva il colpo di fortuna di Albertino Bigon che segnò di chiappa su rinvio di Tarcisio Burgnich e non un gruppo anonimo di speculatori. Scusate il romanticismo, ma sono anziano.*
(Milano Milani – Bovisa)

Caro Milano,
non si deve scusare, la sua nostalgia è pienamente legittima, perché ogni derby è nato da radici piantate profondamente nel territorio, come orgoglio di campanile. Oggi quelle radici non si riconoscono più. Dei 27 gol segnati negli ultimi dieci derby, 24 sono stati degli stranieri. Uno solo di un milanese: Dimarco. La Madonnina brilla sempre più da lontano.

Il panettone di Motta Riuscirà a mangiarlo?

*Posta al Dente,
Motta ha un nome da panettone, ma io credo che non lo mangerà. Rimpiango già la Juve degli anni scorsi.*
(Max A. - Livorno)



Eterni rivali
Silvio Berlusconi e Massimo Moratti a San Siro in occasione dei Mondiali di Italia 90.

Voi livornesi siete dei gran burloni... Thiago Motta ha appena cominciato il suo lavoro, ha bisogno di tempo. Non ha dovuto solo seminare idee nuove, ma estirpare prima l'erbaccia che ha trovato, cioè un gioco triste, senza coraggio e senza identità. Si tratta di un'operazione complessa perché il mercato ha portato diversi volti nuovi da educare e assemblare. La proprietà ha scommesso forte su Thiago e non lo scaricherà alle prime difficoltà. Il panettone è al sicuro. A naso, caro Max, Thiago ne mangerà molti a Torino.

Kean, come vola in viola La Juve ha fatto un affare?

*Spettabile Posta.
Ricordo i risolini generali all'acquisto di Moise Kean. Sembrava che quella volpe di Giuntoli avesse venduto la Fontana di Trevi alla Fiorentina. Un centravanti da zero gol nel campionato scorso ceduto per 18 milioni. Ma siamo proprio sicuri che l'affare l'abbia fatto la Juve?*
(Viola Candida - Firenze)

Cara Viola Candida, condivido il suo dubbio. Al di là delle plusvalenze, cedere un giovane dalle potenzialità fisiche e tecniche di Kean comporta sempre un alto rischio. Grazie a una continuità di campo che non gli è mai stata concessa, Moise può mostrare ciò che non ha ancora mostrato. Intanto, infortunato Scamacca, è già il miglior centravanti italiano perché più mobile, più reattivo e tatticamente moderno di Retegui.

Acqua alta a Venezia Non è colpa di Joronen

*Godibilissima Posta al Dente,
meno male che abbiamo il Mose, perché, se avesse dovuto proteggerci Joronen, avremmo avuto l'acqua alta tutti i giorni...*
(Lucia Spagnol – Venezia)

Gentile Lucia, non sia ingenerosa. Il portiere finlandese ha vissuto una notte da incubo a San Siro contro il Milan, ma l'unico punto in classifica del Venezia è merito suo, perché a Firenze è stato il migliore in campo e il primo artefice dello 0-0. Se l'acqua è alta, la colpa non è sua, ma di chi non ha attrezzato la squadra per la categoria.

GIANNI BUZZI

Non ci posso credere

IL CASO TOTTI JR SERVE LA LEGGE CONTRO I LEONI DA TASTIERA

di SEBASTIANO VERNAZZA

IL FIGLIO DEL CAMPIONE, ORA ALL'OLBIA, DERISO PER QUALCHE CHILO DI TROPPO. IL PADRE HA REAGITO CON FERMEZZA: RISPETTO. L'episodio riporta in primo piano la necessità di regole contro l'impunità garantita dai social, anche per quanto riguarda la diffusione di notizie false.



Cristian Totti, figlio di Francesco, si è presentato all'Olbia, la sua nuova squadra nel campionato di Serie D, in condizioni non ottimali. Sembrava in sovrappeso per gli standard di un calciatore o forse si tratta di sana e robusta costituzione, non lo sappiamo e neppure ci interessa. Sui social è partito il tiro al piccione: battute prevedibili, trite e ritrite, epiteti, allusioni e doppi sensi. Il solito campionario. "Body-shaming", lo chiamano oggi, espressione inglese che definisce l'azione di deridere una persona per l'aspetto fisico o per difetti congeniti. Non è una novità, questa "usanza" c'è sempre stata. È una derivazione del bullismo, ne fa parte. Ci si aggrega per demolire qualcuno. Una volta lo si praticava per strada, nelle scuole e nei bar. Oggi lo si fa con l'aggravante dello smartphone, che rende globale quel che un tempo restava nei cortili. In un'intervista al *Messaggero*, Francesco Totti ha risposto agli odiatori di Cristian con parole precise e taglienti. «Mi dispiace per il ragazzo. Io non ho mai parlato male di un figlio di una persona. Sarebbe riduttivo, sporco. Sarei una persona indegna, se parlassi male di un ragazzo che ha i suoi sogni. Poi se è il figlio di uno che fa il macellaio o di un altro... Il problema è che lui porta questo cognome e allora deve essere diverso da tutti, ma non è diverso. È un giovane come tutti: è semplice ed educato, ha i suoi sogni e gli altri lo devono rispettare. A insultarlo sono i classici leoni da tastiera». Parole condivisibili che non serviranno, perché una quota di inutili idioti rimarrà fisiologica. Totti è volato a Olbia per seguire una partita di suo figlio ed è stato travolto da richieste di selfie. Possibile, anzi probabile, che si sia prestato a una foto con qualche "persecutore" di Cristian, perché l'anonimato social permette l'ipocrisia, il doppio fondo. Con una mano si scaglia la pietra, con l'altra si scatta. Una volta, prima di Facebook, Instagram e compagnia varia, il "derisore" ci metteva la faccia e capitava che il deriso o un suo amico gli restituissero qualcosa, a parole o con altri mezzi. Oggi bisogna sopportare e replicare con la fermezza gentile di Totti. In attesa che i legislatori battano un colpo contro l'impunità garantita dai social, devastante su questioni altrettanto importanti, come la diffusione di notizie false. Nome e cognome reali, account verificati con un documento. Prima o poi ci si arriverà, è inevitabile.

Il body-shaming subìto via social da Cristian ricorda che serve una norma anti anonimato



Con papà
Cristian Totti, 18 anni, insieme al padre Francesco. Gioca in Serie D, nell'Olbia.

il Quizzone

di PAOLO MARABINI

MONDIALI DI CICLISMO

Le domande

1
In quale anno si è corso il primo Mondiale pro?
A - 1927
B - 1928
C – 1930

2
Chi lo ha vinto per tre volte di fila?
A – Alfredo Binda
B – Eddy Merckx
C – Peter Sagan

3
Chi è il primo ad aver vinto il Mondiale professionisti dopo quello dei dilettanti?
A – Hans Knecht
B – Learco Guerra
C – Leif Mortensen

4
In quale anno l'ultimo trionfo italiano?
A – 2008
B – 2014
C – 2006

5
Chi ha vinto nello stesso anno Giro d'Italia, Tour e Mondiale?
A – Eddy Merckx e Stephen Roche
B – Fausto Coppi ed Eddy Merckx
C – Stephen Roche e Jacques Anquetil

6
Quante volte l'Italia ha occupato i tre gradini del podio?
A - Due
B - Nessuna
C – Una



Il "Cannibale" nel 1975
Il belga Eddy Merckx in maglia iridata. Oggi ha 79 anni

7
Quale nazione ha vinto il maggior numero di titoli professionisti?
A - Italia
B - Francia
C – Belgio

8
Quale donna ha vinto cinque volte la gara in linea?
A – Marianne Vos
B – Jeannie Longo
C – Annemiek van Vleuten

9
Chi tra i pro ha vinto sia la gara in linea, sia la crono?
A – Abraham Olano e Remco Evenepoel
B – Abraham Olano e Adri van der Poel
C – Remco Evenepoel

10
Quale vincitore del Tour si rivelò vincendo il Mondiale juniores?
A – Jan Ullrich
B – Tadej Pogacar
C – Greg LeMond

11
In quale anno l'Italia ha vinto l'ultima volta i titoli professionisti e U23?
A – 2002
B – 2007
C – 1998

12
Quale italiana ha vinto per prima il Mondiale Elite?
A – Giorgia Bronzini
B – Fabiana Luperini
C – Alessandra Cappellotto

Le risposte

1/A, **2**/C, **3**/A, **4**/A, **5**/A, **6**/C, **7**/C, **8**/B, **9**/A, **10**/C, **11**/A, **12**/C

TEST

L'agenda di Gene



VISITE MEDICHE ALLA JUVE PER CHI OFFRÌ A VLAHOVIC IL CONTRATTO DA 12 MILIONI

di GENE GNOCCHI



Lun

Juve, oggi visite mediche per chi ha offerto a Vlahovic il contratto da 12 milioni di euro.

Dom

Galliani si è sposato per la quarta volta. Come al solito lui piazza i colpi importanti a fine mercato.



Mar

Nuovo stadio, finalmente Inter e Milan hanno deciso: giocheranno a San Siro e a Rozzano e a San Donato faranno la doccia.

Mer

Milan, Bennacer infortunato starà fuori per 4-6 mesi. Quindi salterà i due prossimi allenatori rossoneri.

Gio

Giorgio Chiellini nuovo dirigente Juve. I suoi collaboratori e dipendenti si sono già tutti messi i parastinchi.

Ven

A Como 8 minuti per convalidare il gol di Cutrone. Al Var non credevano che avesse segnato Cutrone.

Sab

Nuovi guai per Sinner: dopo aver incontrato i bambini della scuola calcio è risultato positivo alle Ziguli.

DANIELE BADOLATO

PB

«Io gemello di Sinner»

«Con Jannik ci scriviamo, per entrambi lavorare in silenzio porta a grandi risultati». E poi l'Olimpiade: «Incredibili Battocletti e Duplantis». Arriva Misano "2", l'iridato si racconta. E spiega le quasi lacrime sul podio...

testo di
PAOLO IANIERI

foto di
ALEX FARINELLI



PECCO BAGNAIA

Bicampione Francesco "Pecco" Bagnaia, 27 anni, pilota della Ducati, con cui ha vinto il Mondiale della MotoGp 2022 e 2023. In questo momento è secondo nella classifica iridata 2024, a sette punti di distanza da Jorge Martin (Spa).



Misano 2, la vendetta. Fosse un film, sarebbe il titolo perfetto per il ritorno del Motomondiale sulla pista intitolata a Marco Simoncelli a due sole settimane dal primo episodio. Perché nel Gran Premio di San Marino, Francesco Bagnaia si sentiva l'uomo da battere: lo diceva la pole record, lo stavano dicendo i primi giri della gara di domenica, nella quale dopo avere azzeccato la partenza perfetta, come non gli era riuscito nella Sprint del giorno prima, aveva tutto sotto controllo per portarsi a casa l'ottava vittoria della stagione. Meglio, tutto sotto controllo, tranne l'imponderabilità del meteo, con quei due giri di pioggerellina che hanno mandato in confusione Jorge Martin e lanciato verso il secondo successo Marc Marquez.

Aragon 2024
Un attimo prima di salire in sella, Bagnaia compie un gesto a metà tra lo stretching e un rituale prima delle prove libere del sabato.

Pecco, il GP dell'Emilia-Romagna non è solo Misano 2, ma è tre volte importante: intanto perché c'è da vendicare, o riscattare, la sconfitta di due settimane fa.
«C'è sicuramente la voglia di vincerla. La gara scorsa il potenziale c'era, purtroppo mi sono dovuto arrendere entrambe le gare, quindi c'è tanta voglia di far bene».

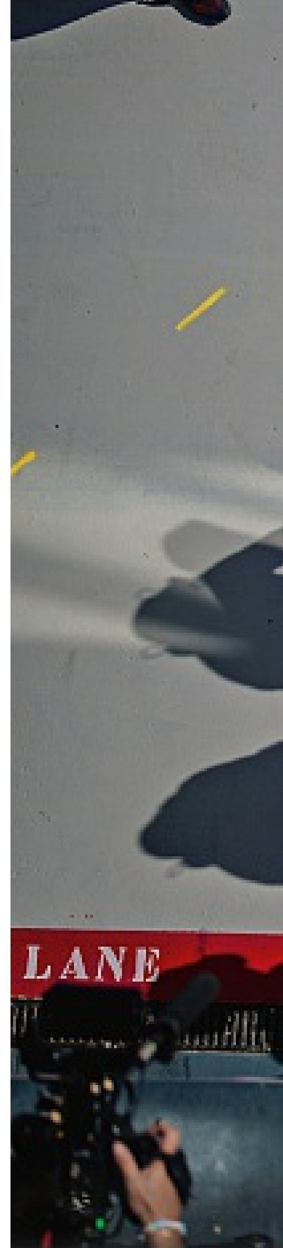
Poi, perché potrebbe essere la vittoria numero 100 della Ducati.
«La centesima? Non lo sapevo. Però mi ricordo di aver vinto al Mugello la numero 93, quindi sapevo che eravamo lì vicini».

La numero 50 porta la firma di Andrea Dovizioso in Austria nel 2020, la sua ultima vittoria iridata. Delle successive 49, lei ne ha vinte 25.
Ride. «Non è male, eh? Questi sono numeri che vengono come conseguenza del grande lavoro che facciamo sempre. E se continuiamo così, sappiamo anche che continueranno a crescere».

Li guarda i numeri?
«Dipende. Non è un'ossessione. So che cambieranno ancora tanto, vedremo quando avrò finito di correre».

Intanto, è già tra i dieci piloti più vincenti della storia in classe regina.
«È un numero incredibile. Essere già nella top ten della storia è qualcosa che mi dà tanto e mi rende ancora più orgoglioso di quello che sto facendo».

E veniamo al terzo motivo: ovvero che la Ducati domenica può già portarsi a casa il Mondiale Costruttori.











«È vero, basta non scendere sotto i 222 punti sulla Ktm. E sarebbe il quarto Mondiale di fila. Che dire? Il lavoro che Ducati ha fatto negli anni è incredibile. Sicuramente, essere stati negli ultimi due anni in otto piloti, ha fatto la grande differenza. Ma resta comunque un grande risultato».

Considerata l'introduzione delle concessioni alle altre Case, che avrebbe dovuto far soffrire almeno un po' la Ducati, questa è una stagione dove il dominio è ancora più esagerato delle precedenti. Avete vinto 12 gare su 13. Se lo aspettava?
«Ma c'è sempre il discorso che essendo in tanti, e tutti i piloti forti e con le stesse possibilità di vincere, questo ti permette di mantenere un livello molto alto».

Però a vincere siete stati solo in quattro, e lei da solo ha vinto più gare, sette, degli altri messi assieme.
«Eh beh, sono comunque il pilota ufficiale con il numero 1 sul cupolino. L'importante è continuare così».

Alle libere
Pecco Bagnaia scende dalla moto dopo essere tornato ai box durante la prima sessione di prove libere del venerdì del Gp di Aragon.

Le è passata la delusione per non aver vinto due domeniche fa a Misano?va
«Non era tanto delusione, era più arrabbiatura per non esserci riuscito. Deluso per il risultato no, perché siamo riusciti a guadagnare tanti punti in una giornata sola, e più di così era difficile».

Poi è stato bello vederla commuoversi in quel collegamento con Giovanni Zamagni di Sky, che le ha fatto sentire in diretta i canti dei tifosi. Sembrava che stesse quasi per piangere.
«Per me è stato qualcosa di estremamente emozionante. Non penso che riuscirò mai ad abituarmi, è sempre un po' come la prima volta. I tifosi con me riescono sempre a fare una differenza incredibile».

C'è un vecchio film, *Al di là dei sogni*, in cui il personaggio interpretato dal grande Robin Williams a un certo punto dice: «A volte, quando si perde si vince». Sen-



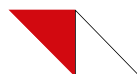


za la pioggia, forse avrebbe vinto la gara ma probabilmente guadagnato 5 punti a Martin, invece gliene ha presi 19.
«Quello sicuramente. Sulla bilancia, l'ago per me punta sempre un po' più sulla vittoria, però con l'idea del campionato e per quello che ci stiamo giocando, alla fine è andata molto meglio così».

Al di là dell'errore commesso, l'ha sorpresa quella scelta improvvisa di Martin? Era nella posizione perfetta, doveva solo attendere gli eventi...
«Ma no. Alla fine, lui ha fatto quello che pensava fosse giusto, ed era questione di poco, perché, se avesse piovuto più forte avrebbe avuto ragione lui. Secondo me ci voleva almeno un altro giro di pioggia, prima di decidere di rientrare. Lui ha tentato una specie di *undercut* che però non ha funzionato, ma alla fine non è mai un errore avere il coraggio di provarci».

Christian Gabarrini, suo ingegnere di pista, le ha fatto i complimenti per non essere caduto nel tranello di Marquez: spingere forte e rischiare quando lui ha fatto quei due giri veloci consecutivi.

Si parte
Pecco scortato da uno dei suoi meccanici per il posizionamento in griglia prima della partenza della gara del GP di Austria di quest'anno.



«Marquez dice che lui è fuori dai giochi? La sua ambizione è di provarci, non riesce a ingannare nessuno»

«Diciamo che io ho provato all'inizio, quando la pista si è asciugata, a ripassarlo, ma ho visto subito che a star dietro non c'erano le condizioni per riuscirci, la gomma anteriore nel seguirlo si scaldava tanto. Sarebbe stato un rischio, soprattutto con Martin out. In ogni caso, Marc andava veramente forte e avrei dovuto prendere rischi eccessivi per provare a batterlo».

Marquez continua a dire di essere fuori dai giochi. La sua è solo pretattica?
«Lui non ha niente da perdere, però è altrettanto chiaro che proverà a far di tutto per vincerlo. È un otto volte iridato e sappiamo tutti quanto grande sia la sua voglia di imporsi. Non è un segreto, e penso che non riesca a ingannare nessuno con il fatto di dire che la sua ambizione è sì quella di provarci, ma che è fuori dai giochi».

Lo si intuisce anche a livello di mimica e dichiarazioni. Si percepisce che è tornato nella sua comfort zone, e che, ora che sta bene fisicamente e ha la moto, si sente il Marquez di prima dell'infortunio.
«Prima del suo infortunio io ci ho corso contro solo un anno, ma eravamo in due condizioni diverse. Adesso lui si trova in una condizione perfetta, ha tutto il poten-

ziale per poter vincere ogni gara».

È stato bello il suo gesto sul podio di provare a zittire quelli che lo fischiavano. «Penso che sia sempre una questione di rispetto, per me lo sport non deve avere queste cadute di stile».

Più arduo lottare con Martin o Marquez? «Sono due piloti molto diversi. Diciamo che, se arrivi all'ultimo giro e sei in testa, sai che Marquez ci proverà. Con Martin è diverso, lui usa più la tattica del martellare più giri pesanti, mentre Marquez tende più a portare la battaglia sulla lotta».

Di Bastianini, invece, non parla quasi nessuno, ma anche lui non è lontano, in fondo è solo a nove punti da Marquez. «Assolutamente. E, infatti, io non capisco come mai lui sia così sottovalutato quando si parla della lotta al titolo. Se guardiamo ai risultati, Enea è sempre molto costante, sbaglia poco, e alla fine con i punti è lì. Bisogna sempre tenerlo in considerazione».

Il GP di San Marino ha fatto registrare il nuovo record di spettatori: la MotoGP



C'è la Sprint Bagnaia inizia la sequenza di gesti che lo porterà a indossare il casco prima della partenza della Sprint, al Red Bull Ring.

Identikit

Pecco Bagnaia

Iridato 2022 e 2023

Francesco "Pecco" Bagnaia è nato a Torino il 14/1/97. Cresciuto a Chivasso, vive a Pesaro. Debutta nel Mondiale Moto3 nel 2013, l'anno dopo entra nell'orbita di Valentino Rossi e della futura Academy. Nel 2017 è al team Vr46 e debutta in Moto2. A fine stagione firma per la Ducati, ma rimane in Vr46 conquistando il Mondiale Moto2. Nel 2019 e nel 2020, corre con la Pramac, in MotoGP. Nel 2021 passa nel team ufficiale, l'anno dopo vince 7 GP e conquista il Mondiale. Bissa nel 2023 trionfando in 7 gare e 4 Sprint. Quest'anno, finora, 7 successi nei GP e 3 nelle Sprint. In tutto, per lui 35 successi e 68 podi su 204 GP.







si è definitivamente lasciata alle spalle anche in Italia la nostalgia per gli anni di Valentino?
«La sfortuna più grande, oltre a Vale che ha smesso, è stato l'arrivo del Covid. Alla ripresa, ogni anno siamo andati a crescere e, sicuramente, avere un campionato con una lotta così, porta la gente a venire a vedere le gare ancora di più».

Poche ore dopo la fine del vostro GP, a New York Jannik Sinner ha conquistato il secondo Slam.
«Purtroppo non sono riuscito a vedere la partita, ma non ci sono parole per descrivere quello che sta combinando».

Voi due vi assomigliate un po' per carattere e modo di porvi, non trova?
«A livello sportivo credo che siamo simili, siamo molto attenti al dettaglio, siamo dei gran lavoratori e sappiamo che lavorare in silenzio porta a grandi risultati».

Vi sentite mai?
«Sì, ci facciamo le congratulazioni ogni tanto».

Lui è un grande appassionato di F.1, ma forse potrebbe fargli scoprire la moto. Lo ha mai invitato a un GP?
«No, anche perché so quanto impegno ci deve mettere nel suo lavoro e alla fine penso che la massima concentrazione lui ce l'ha in quello che fa».

Festa e bacio
Pecco festeggia la vittoria della Sprint, in Austria. Sotto, abbraccia e bacia la moglie Domizia, sposata due mesi fa, al termine del GP di Misano di due settimane fa e chiuso al secondo posto.



E l'Olimpiade l'ha guardata?
«Il più possibile, è stato un evento che ha occupato gran parte delle mie giornate, anche in palestra quando ci allenavamo la televisione era accesa e guardavamo quello che succedeva».

La gara, o la medaglia, che le è piaciuta di più?
«Tutti hanno fatto il massimo ed è stato fantastico vedere i loro risultati, ma la gara di Nadia Battocletti nei 10 mila metri è quella che mi ha segnato di più, ha fatto qualcosa di incredibile e rivoluzionario nel mondo dell'atletica italiana. E poi mi ha impressionato Armand Duplantis, che nell'asta fa qualcosa di diverso che gli altri ancora non hanno capito. È pazzesco».

Lei, invece, in cosa si sente migliore rispetto a un anno fa?
«Io mi sento meglio a livello mentale. Perché è vero che con Martin siamo vicini, ma c'è quella consapevolezza crescente che mi porta a crederci sempre di più».

Chiudiamo. Sette gare alla fine: l'errore da non fare?
«Cadere. O farsi buttare giù di nuovo. I casini vari sono da evitare il più possibile».

Il cuore della Motor Valley

Domani si corre il secondo GP stagionale di Misano, è il cuore pulsante della passione romagnola, a due passi dal Ranch di Vale Rossi e dalle case di tanti altri piloti

testo di
MASSIMO BRIZZI





Fra bosco e Riviera, "R" maiuscola. Non c'è nessuna ambiguità nel tratteggiare in questo modo il suggestivo circuito Marco Simoncelli di Misano Adriatico: vicino alle spiagge della costiera romagnola e con alle spalle il conforto della collina, la pista è in una posizione strategica. E privilegiata. Non lontano, il Monte Titano della rocca di San Marino è come se si godesse lo spettacolo. I titani delle due ruote tornano qui – oggi per la Sprint, domani per il GP – a due sole settimane dal GP di San Marino per quello dell'Emilia Romagna: un graditissimo *back to back* del Motomondiale reso possibile dalla duplice cancellazione delle gare, prima in India, poi in Kazakistan, per problemi organizzativi ed economici che in riva all'Adriatico non si respirano. Un plauso particolare per questo bis va alla macchina organizzativa del circuito che, con il supporto della Regione Emilia Romagna, consente di replicare le emozioni, per la gioia di appassionati, tifosi e piloti. «Il raddoppio degli eventi è un riconoscimento alla nostra capacità di vincere una nuova sfida, sapendo di avere la capacità per farlo», dice Andrea Albani, managing director del circuito. «Siamo pronti a questo secondo GP e orgogliosi di presentarlo al meglio». Difficile poter pensare a un ritocco del fresco record di spettatori di Misano "1" (163.558 le presenze nella tre giorni), considerata la vicinanza tra i due eventi e il poco tempo per organizzare, ma gli ingredienti per un grande show ci sono tutti: il desiderio di Pecco Bagnaia di rifarsi dopo la sconfitta contro un ritrovato Marc Marquez, la carica dei veri padroni di casa Enea Bastianini e Marco Bezzecchi, il ritorno ad altissimo livello di Franco Morbidelli. E, per chi aveva acquistato un biglietto per la gara del weekend dell'8 settembre, c'è lo sconto del 30 per cento.

RIDERS LAND

Il bis di Misano, che non è una novità assoluta per esserci stato anche nel 2020 (vittoria di Maverick Viñales) e 2021 (ultimo successo di Marc Marquez prima di Aragon quest'anno), si presenta effervescente e variopinto come la matita di Aldo Drudi che ne ha colorato sia le vie di fuga della pista, sia il poster dell'evento. C'è infatti un'identificazione molto forte fra i colori di questa *Riders' Land* e il Marco Simoncelli World Circuit: «Ci sono tutte le tonalità dell'azzurro per il cielo e il mare che ci circonda», spiega il designer, famoso per gli originali caschi realizzati soprattutto per Valentino Rossi. Nel 2019 ne sfornò uno iconico, "Menu Misano", con tanto di fetta di anguria e piadina sulla calotta. Giusto per ricordare le tradizioni del territorio e quanto forte sia il senso di appartenenza di questa zona con il culto del *Mutor*.

QUANTI RESTYLING

Il circuito, concepito nel 1969 e nato nel

Vale e i suoi tifosi
Valentino Rossi davanti al "muro giallo" dei suoi tifosi, dopo il GP di Misano del 2016.

MIRCO LAZZARI

1972, ha subito vari interventi di maquillage: nel 1993 la lunghezza originaria di 3,488 km viene portata a 4,060; nel 2006 si arriva a 4,180 con l'inversione del senso di marcia, da antiorario a orario; adesso è di 4,226 dopo massicci lavori di ammodernamento che hanno migliorato logistica e capienza. Anche il nome è cambiato: l'iniziale Santamonica viene archiviato a favore dell'attuale Misano World Circuit Marco Simoncelli, adottato nel 2012. Doveroso l'omaggio al *Sic*: nato e cresciuto a 10 chilometri dalla pista, in quella Coriano che, insieme a Tavullia, culla del mito Valentino Rossi, più o meno equidistante dal circuito ma un po' più a sud, chiude un ideale triangolo di passione di una Motor Valley devota alle due ruote.

TRIONFI E TRAGEDIE

Il bis segna la gara numero 31 di Misano, che ha ospitato in successione il GP delle Nazioni (1980, '82, '84, '89-90); di San Marino (dall'85 all'87 e dal 2007 in avanti); d'Italia ('91, '93) e dell'Emilia Romagna (2020, '21, '24), con la stessa poliedricità di una strobosfera delle circostanti discoteche. Misano infatti è il tifo, con il rosso della tribuna Ducati che si ripropone nel



Dal 2012 il circuito si chiama Marco Simoncelli perché il *Sic*, morto l'anno prima, era nato e viveva a 10 chilometri dalla pista

weekend alla curva del Carro; è il giallo passione delle gradinate che hanno sempre riservato a Valentino un supporto da stadio; è la goliardia dello stesso Vale che arriva in pista partendo dal suo Ranch in sella alla Yamaha da gara per le strade della viabilità ordinaria fra due ali di folla (2019); è la gioia di Franco Morbidelli per la prima vittoria in MotoGP (San Marino 2020); è la commozione di Fabio Quartararo per l'incoronazione in top class; è il prodigio di Marc Marquez che, nel 2015, è il più bravo a gestire pioggia e variabilità; è il mito di Maradona, che nel 2008 bacia la mano destra di Valentino in griglia, dicendogli «Tu sei la storia» e spingendolo alla prima vittoria nel suo "giardino di casa"; è il dolore, ritornando a quel 5 settembre 1993 che alla seconda curva (all'epoca percorsa in senso antiorario), spezza ulteriori ambizioni iridate, carriera e vertebre di Wayne Rainey, lasciandolo su una sedia a rotelle; è il dramma, con le immagini di Shoya Tomizawa travolto nella gara di Moto2 del 2010 e deceduto a soli 19 anni. Era il 5 settembre. Corsi e ricorsi. Domani però è un altro giorno. Pronto a scrivere diverse pagine di spettacolo.



Luna con Sagrada

Un classico sempre suggestivo delle regate per la Louis Vuitton Cup a Barcellona: qui Luna Rossa e American Magic con la Sagrada Familia sullo sfondo.
foto di **Ricardo Pinto**

Click





Affini alla vittoria (doppia)

Edoardo Affini nella vittoriosa crono degli Europei, ad Hasselt (Bel), dove il 28enne mantovano ha trionfato anche nella staffetta (con Cattaneo, Maestri, Guazzini, Cecchini e Masetti).
foto di **Vincent Kalut**





Si vola alle Finals

Matteo Berrettini nel match vinto contro l'olandese Botic Van de Zandschulp. Dopo il Belgio e il Brasile, l'Italia batte anche l'Olanda (2-1), qualificandosi alle finali di Coppa Davis di Malaga a novembre.
foto di **Emmanuele Ciancaglini**



BOSS
buddy
UniCredit

Duello nella fortezza

La McLaren di Oscar Piastri (poi vincitore) davanti alla Ferrari di Charles Leclerc (secondo) e alla Red Bull di Sergio Perez (ritirato) nel GP d'Azerbaigian, a Baku.
foto di **Andrew Ferraro**



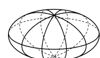


CLICK

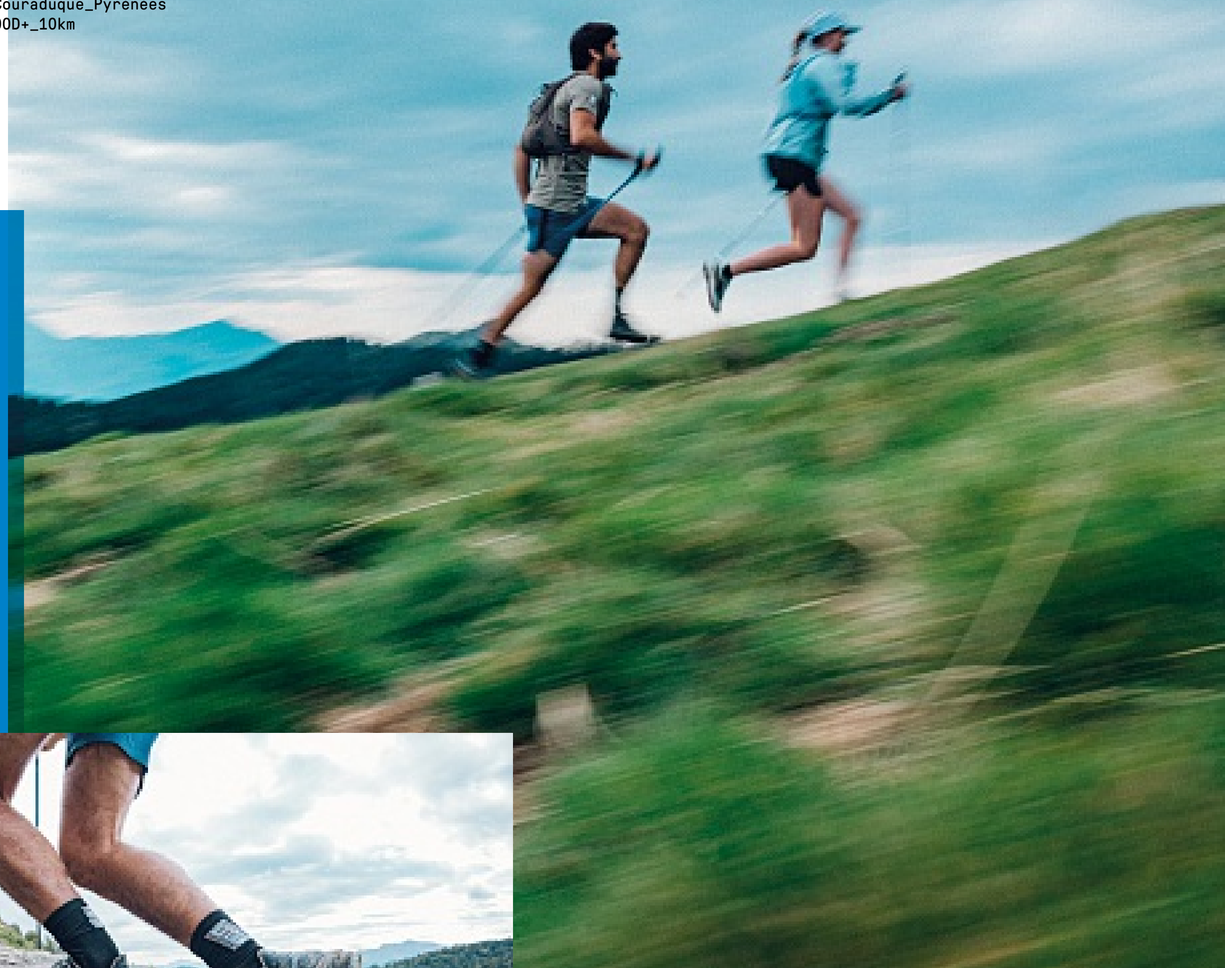
2024

COLLEZIONE_TRAIL_RUNNING

Prima uscita trail



PIC DE BAZÈS
Col_de_Couraduque_Pyrénées
1804m_600D+_10km



©Matt Georges





MILLET®

Il Derby dei Difensori Volanti

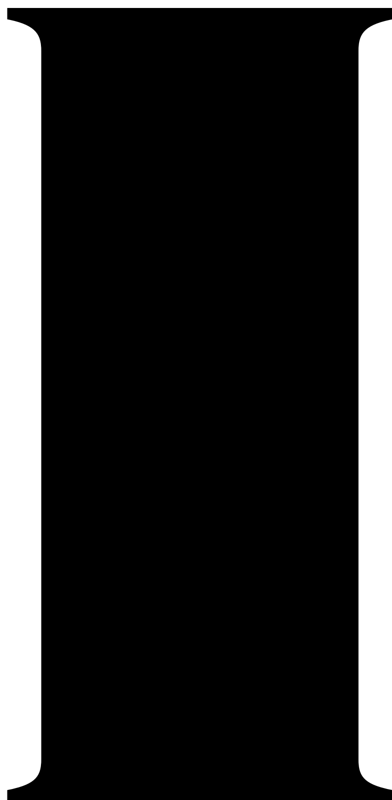


Nerazzurro a vita
Giacinto Facchetti (1942-2006), bandiera dell'Inter dal '60 al '78, l'intera carriera, nel derby pareggiato 1-1, nel febbraio 1968. Vicino a lui, duello tra il compagno di squadra Santarini e Hamrin.

Facchetti, il primo. Paolo Maldini, il più forte. Cafu due volte mondiale e le bandiere Bergomi e Zanetti. Il derby ha vissuto anche di grandissimi terzini che diventavano attaccanti aggiunti. Ecco i 10 più rappresentativi

testo di
GERMANO BOVOLENTA

INTER ✦ MILAN



Il derby è un brivido che dura più di un secolo. È un grande romanzo, una sfida senza fine. Lo hanno attraversato maghi e campioni, capitani e bandiere, presidenti e padroni. Nasce in Piazza Duomo, sotto la Madonnina, e poi viaggia, si trasforma, si rinnova, attraversato da uomini, storie e leggende. È stato il derby di Meazza e Nordahl, di Rivera e Mazzola, di Moratti e Berlusconi. E anche dei terzini “fluidificanti”. O volanti. O esterni bassi. Passiamo in rassegna dieci difensori “particolari”, cinque dell’Inter, cinque del Milan, che, prima di Theo Hernandez e Federico Dimarco, hanno illuminato le fasce (destra e sinistra) e incendiato amori e passioni.

LA STORIA È FACCHETTI

Alto, bello, scolpito, sembrava una statua. Giacinto Facchetti è stato il primo terzino d’attacco, o fluidificante, della storia. Il “padre” di Maldini, Zanetti e Cafu. Scendeva sulla fascia come un re. Testa alta, petto in fuori, la falcata ampia da quattrocentista. In panchina, racconteranno, sentivi il rumore dell’aria al suo passaggio. Lo lancia Helenio Herrera, detto il Mago, negli Anni 60. Nasce attaccante, lo mettono in difesa. Lui va avanti e inventa un nuovo ruolo. Segna molti gol. Due in due derby. Uno di testa, l’altro da “ala sinistra”. Racconterà: «Herrera mi diceva: segna. E io ubbidivo».

LO “ZIO” BERGOMI

Nasce con i baffi. Sembra un rivoluzionario messicano, ha 18 anni e tutti lo chiamano “Zio”. Nell’Inter, Beppe Bergomi è terzino-marcatore, ma lo inseriamo nella *hit parade* dei “volanti” per un’impresa straordinaria. Stagione 1988-89, domina l’Inter di Trapattoni, il Milan campione d’Italia pensa all’Europa. Derby d’andata, lo Zio fugge sulla destra lanciato da Matteoli, supera un po’ di avversari, Franco Baresi compreso, crossa al centro, Aldo Serena si tuffa e batte di testa il portiere Giovanni Galli. Un’ azione da favola, disegnata dal grande Carmelo Silva, diventerà una maglietta celebrativa. Per l’Inter sarà una cavalcata trionfale.

IL TRATTORE ZANETTI

Arriva a Milano nel giugno del 1995, ma

Aldo e lo “Zio”

L’esultanza di Aldo Maldera, milanista dal ’71 all’82 (tranne una stagione) e, a sinistra, Beppe Bergomi, solo interista in carriera (1979-99).





Duello fra bandiere
Duello tra capitani: Paolo Maldini e Javier Zanetti. Il primo giocò solo nel Milan (25 anni), l'argentino nell'Inter "solo" per 19...

tutti parlano di Sebastian Rambert. Dicono: gran *coup de théâtre* del neopresidente Massimo Moratti. Ma Rambert, detto *Avioncito*, è una bufala. Javier Zanetti, *El Tractor*, il trattore, entra prima nella fascia, poi a centrocampo, poi nella storia. L'Inter con lui si trasforma e passa da grande incompiuta a regina del calcio italiano. Zanetti diventa il simbolo e il capitano (e tanto altro). Primo derby ottobre 1995, ultimo maggio 2014 (in panchina). Segna un solo gol, Inter-Milan, 13 marzo 1999. Due a due, doppietta di Leonardo, autorete di N'Gotty, poi lui batte Abbiati. Allenatore nerazzurro il traghettatore Mircea Lucescu.

PRINCIPE ROBERTO CARLOS
Ah, che errore la cessione di Roberto Carlos! All'Inter diventerà quasi un mantra. Il brasiliano arriva nel 1995. Ma i nerazzurri non riescono a capire le sue potenzialità. Soprattutto Roy Hodgson, che, con quella vocina da cartone animato, sostiene: non copre, sale male e ha solo un buon tiro. E lo lasciano andare via dopo un anno. Ma il suo tiro e le sue punizioni resteranno per sempre nella storia del calcio, principe di una generazione di terzini. Va al Real Madrid ed è un trionfo totale. Con i *blancos* segna 69 gol. Con l'Inter 30 partite e 5 reti (poche?). Contro il Milan gioca all'andata (1-1, gol di Paganin e Savicevic) e nel ritorno va in panchina. Entra al 76' al posto di Felice Centofanti, bizzarro difensore volante.

IL DIVO MAICON
Volevano chiamarlo Michael Douglas, in onore dell'attore americano. L'impiegato brasiliano dell'anagrafe sbaglia e lo battezza Maicon. Succede. Maicon Douglas diventa un divo in campo e vince molti oscar del calcio. Corre, vola sulla fascia. Vive in nerazzurro il suo periodo migliore (2006-2012). In Italia gioca anche tre stagioni nella Roma. Nell'annata di Mourinho e del Triplete segna 7 gol in 52 partite. Dieci derby, due reti in due gare diverse. La prima 4-0, seconda giornata 2009-10. Reti di Thiago Motta, Milito, lui e Stankovic. La seconda il 6 maggio 2012, 4-2, tripletta di Diego Milito (due rigori), e suo sigillo finale. Per il Milan di Allegri, doppietta di Ibra (un rigore).

IL GRANDE MALDINI
Paolo, Paolino per papà Cesare e per gli amici. Il Grande Maldini, per tutti il più forte terzino del mondo. Non vince il Pallone d'Oro. Fa niente. Ha vinto di più. Molti scudetti, molte Champions e altre coppe varie e assortite. E molti duelli sulla fascia sinistra e pure al centro, quando l'hanno distaccato. Difensore universale, amato - è stato sempre sottolineato - oltre i suoi colori. Basta ricordare il festoso tributo dello stadio Franchi di Firenze nell'ultima partita da giocatore. Capitano dal 1997-98, gioca 42 derby di campionato. Il primo nel 1985 (due gol di Paolo Rossi, i soli con la maglia del Milan), l'ultimo nel 2009. Nel novembre 1994 segna il suo unico gol contro l'Inter (1-1): «Volevo tirare, ma non pensavo di metterla nell'angolino. Ero dentro l'area, da lì avevo poche cose da fare. A volte una cosa più istintiva può sorprendere il portiere e così è stato».

"TARZAN" SABADINI
Giuseppe Sabadini, detto Tato. Quelle sue scorribande sulla fascia, con i lunghi capelli svolazzanti, gli valgono pure il soprannome di "Tarzan" e ne fanno un idolo dei tifosi rossoneri. È un difensore veloce e simpatico. Suona anche la chitarra e fa divertire tutti. Nereo Rocco, che lo ha lanciato, diceva: *«Cio' mona, se te xe tranquilo con la testa no te ferma nessun»*. Rivera lo amava: «Corri Tato, vai che poi la palla ti arriva». Lui dice ancora adesso: «Io fluidificante? Di più, andavo dappertutto, come un matto». Un gol nel derby (in casa dell'Inter), nel 1973, vinto 2-0. Al 39' entra in area, evita Oriali terzino destro e Burgnich stopper e batte Lido Vieri. Tato ricorderà: «Quel giorno ho dribblato anche Mazzola e Boninsegna».

IL CAVALLO MALDERA
Ricky Albertosi, il portiere, lo chiamava Cavallo. Aldo Maldera, terzino sinistro completo, corsa, tecnica, velocità, tiro potente e preciso. Nasce nel Cusano Mi-





CESARE GALIMBERTI, CLAUDIO VILLA



Quasi attore...
Maicon, interista dal 2006 al 2012 (poi anche nella Roma, 2013-16). I suoi volevano chiamarlo come Michael Douglas, ma all'anagrafe si sbagliarono...



lanino e fa coppia con Lele Oriali. Uno a sinistra, uno a destra. Poi uno va al Milan e l'altro all'Inter. Aldo debutta in Serie A nel 1972, con il Mantova. Rocco gli assegna la maglia numero 10. «*Mulo, questa xe oro. Comportate ben*». Poi avrà il 3 e diventa un'icona rossonera. Gioca, viaggia spedito, lanciato da Rivera. Segna ed esulta. Il popolo rossonero canta: "Maldera/Rivera/Italia rossonera". Nove gol nella stagione 1978-79, quella della stella. Una sola rete in un derby, novembre 1978, 1-0. Non c'è Rivera, cross di De Vecchi, torre di Chiodi, Aldone anticipa Scanziani e batte di testa Bordon. Poi Maldera dice: «Abbiamo vinto perché l'espulsione di Altobelli ci ha favorito».

IL PENDOLINO CAFU

È un treno e a Roma diventa inevitabilmente il Pendolino. Diretto, rapido, velocissimo. Uno dei massimi interpreti del ruolo di terzino destro nella sua epoca. Il suo percorso parte con la Tricolor della sua città, che lo acquista dopo esser stato scartato da Atletico Mineiro, Corinthians e Palmeiras. L'ascesa è spettacolare. Campione del mondo 1994 con il Brasile. Tre anni dopo va alla Roma, acquistato su consiglio di Paulo Roberto Falcão. Faro sulla corsia destra, nel 2002 ecco la seconda Coppa del Mondo con la fascia di capitano. A 33 anni al Milan. Corsa e fisico inossidabili, sempre a livelli elevati fino a 38 anni: uno scudetto, una Champions League, due Supercoppe Uefa e una Intercontinentale. Otto derby di campionato, ma all'Inter segna un solo gol, con la maglia della Roma, nel primo anno in Italia, 1997-98. Vincono i nerazzurri (2-1) all'Olimpico. Il Fenomeno Ronaldo supera l'amico "Pendolino" e fa due gol.

IL CONCORDE SERGINHO

Sergio Claudio Dos Santos, detto Serginho. Brasiliano, difensore-centrocampista. Si presenta nel 1999 e rivendica la fascia sinistra. Ne diventa il padrone. Dal punto di vista atletico, ha le caratteristiche tipiche del velocista: massima esplosività, minimo tempo nel contatto piede-terra. Dice: «Fin da bambino ero il più svelto, non mi prendeva mai nessuno. Non mi battevano». Il preparatore del Milan, Baffoni, è sorpreso: «Quello che mi stupisce più di tutto è il suo improvviso cambio di marcia. Vola». Nove stagioni al Milan, 18 gol in campionato. Due, in due derby diversi, all'Inter. Il primo nello storico 0-6, maggio 2001. Realizza il sesto, dopo una "fuga alla Serginho". L'altro nel novembre 2002. Il Milan di Ancelotti vince 1-0, la firma è del Concorde. Titolo di un giornale: "Sono Serginho, prova a prendermi".



Due volte Mondiale
Il brasiliano Cafu, milanista dal 2003 al 2008 dopo essere stato per sei stagioni nella Roma. Per lui, in carriera anche due Coppe del Mondo (nel 1994 e nel 2002).



GIUSEPPE BELLINI, MIKE HEWITT



L'ACQUA CHE AIUTA A VIVERE MEGLIO LO SPORT

Un'acqua minerale senza minerali che acqua minerale è?
È scientificamente riconosciuto che per favorire le funzioni biologiche dell'organismo un'acqua minerale deve avere un buon contenuto di minerali.

C'è un rapporto diretto tra la corretta assunzione giornaliera di acqua e il mantenimento delle normali funzioni fisiche e mentali. Lo stabilisce l'*European Food Safety Authority (Fonte EFSA Journal 25.3.2010 - Scientific Opinion on Dietary Reference Values for water)*, l'agenzia indipendente di consulenza scientifica finanziata dall'Ue per esprimere pareri su temi alimentari.

Acqua e benessere sono legate a filo doppio, affermano gli esperti. È un concetto fondamentale, soprattutto per lo sportivo. La corretta idratazione ha infatti un ruolo cruciale nella regolazione della temperatura corporea e nell'ottimizzare la prestazione. Anche chi pratica attività fisica a livello amatoriale deve avere la consapevolezza di quanto nutrizione e idratazione aiutino a ridurre il rischio di infortuni, migliorino il rendimento "sul campo" e favoriscano il recupero dalla fatica. **L'acqua Uliveto, grazie alle sue peculiari caratteristiche, è dalla parte dello sportivo perché contribuisce a compensare le perdite idrosaline dovute al sudore e a limitare gli scompensi che potrebbero compromettere il buon esito di una prestazione sportiva**. Bere Uliveto nella giusta quantità, oltre a favorire il veloce recupero dell'idratazione, può servire a ridurre l'eccesso di acido lattico prodotto dallo sforzo muscolare. La ripresa potrebbe essere più rapida e la resa atletica esaltata come dimostrano gli studi condotti con Acqua Uliveto (*M. Faina e Coll. Medicina dello Sport 1983; E. Castellacci, Il Medico Sportivo 2005*).



Numerose ricerche hanno inoltre confermato che anche una disidratazione di modesta entità limita considerevolmente il livello della prestazione, causando disfunzioni fisiologiche con rischio di crampi e colpi di calore e aumentando la probabilità di infortuni (*B. Murray J Am. Colf. Nutr 2007*). L'esercizio fisico intenso comporta nel muscolo la produzione di acido lattico, con diminuzione del pH muscolare e l'insorgenza di un fenomeno chiamato acidosi. Le conseguenze? Meno energia, minore reattività dei muscoli e maggiore predisposizione ad avvertire il senso di fatica.

Acqua Uliveto risponde al meglio alle esigenze dello sportivo e contribuisce a raggiungere il fabbisogno della quota giornaliera di calcio, particolarmente elevata a causa di una maggiore utilizzazione metabolica dell'osso (*L. Bacciottini et Coll. Journal of Clinical Gastroenterology 2004 - L. Vannucci et Coll. Nutrients 2018*).

L'apporto di potassio, magnesio e sodio assicurato da Acqua Uliveto può aiutare a ridurre il rischio di insorgenza dei crampi e di debolezza muscolare, mentre l'elevata concentrazione di bicarbonato potrebbe contribuire nel tamponare l'acido lattico e l'eccesso di radicali acidi, prodotti con lo sforzo, contribuendo così ad innalzare la resistenza alla fatica ed accelerando la fase di recupero dopo sforzo (*G. Maltinti. Università di Pisa 1990*). Inoltre, Uliveto, grazie all'alta concentrazione di ioni calcio, aiuta la digestione e può combattere la dispepsia. La reidratazione risulta favorita dall'agevole assunzione della qualità dei liquidi di cui il corpo ha bisogno per funzionare bene (*Francesco Paolo Zito e Coll. Neurogastroenterology & Motility 2018*).

CONTENUTO INFORMATIVO AUTORIZZATO DAL MINISTERO DELLA SALUTE - PROT. N. 0028277 DEL 20/04/2021



















ULIVETO E LA FEDERAZIONE ITALIANA MEDICO SPORTIVA INSIEME PER LO SPORT

JUVENTUS ✦ NAPOLI

Cannavaro «È iniziato tutto qui»

Fu la gara d'esordio in Serie A per il futuro Pallone d'oro e, passato alla Juve, divenne la "sua" partita: «Ma giocare contro il Napoli non mi è mai piaciuto». Ora valuta la sfida di oggi: «I bianconeri sono andati sui giovani, si sono dati una prospettiva. Gli azzurri hanno fretta e puntano su atleti strutturati». Ma tra Vlahovic e Lukaku, Thuram e Buongiorno, segnala Motta e Conte: «Quei due li conosco molto bene...»

testo di
ANTONIO GIORDANO

CLAUDIO VILLA



La prima volta
Il 19enne Fabio Cannavaro appiccicato a David Platt all'esordio in Serie A in Juve-Napoli del 7 marzo 1993. Si riconoscono Ciro Ferrara e Dino Baggio.

Dentro ogni uomo si nasconde un bambino e mentre si rotola idealmente nel suo Pallone d'Oro, Fabio Cannavaro ritrova se stesso dinnanzi al San Paolo («quante partite, in quegli spiazzi») dove tutto cominciò. Juventus-Napoli non è una partita, è uno stato dell'anima, è un motore di ricerca, è un dolce navigare per rivedersi, un po' di qua e assai di là, in un vissuto che gli è appartenuto. Eroe per due "Mondi".

Cannavaro, lei ricorderà cosa faceva nel pomeriggio del 7 marzo 1993?
«E secondo lei?».

Era un giovanotto di 19 anni...
«Che debuttava in Serie A, a Torino, in uno Juventus-Napoli finito poi 4-3. Il giorno che mi ha cambiato la vita è stato quel giorno lì: smettevo di sognare con gli occhi chiusi, potevo finalmente aprirli. Non stavo più per strada con il pallone a fantasticare sul mio futuro in maglia azzurra: stava accadendo tutto in quel momento».

Seppe di giocare in maniera insolita: Ottavio Bianchi le tolse l'ansia da dentro.
«Riunione tecnica, la formazione, e ci sto io. Niente discorsi, nessuna raccomandazione, nessuna parola superflua».

Vietati gli eccessi, inclusa l'ansia della prima volta.
«Splendido rapporto con lui, che va al di là della gratitudine. Io cominciavo in quel momento, ma mi piaceva il clima, il senso del rispetto, le regole, la disciplina».

Con il Napoli, 68 partite; con la Juve, 128.
«Mi vendettero perché non si poteva fare a meno. Io pensavo: resto qua a vita, voglio diventare la bandiera, concetto che all'epoca era praticabile. Volevo restare, ovviamente, vennero i tifosi sotto casa per testimoniarmi il loro affetto, e invece Ferlaino fu deciso: se non vai a Parma, noi rischiamo sul serio il fallimento».

«Khephren Thuram mi piace da impazzire. Vlahovic è un killer: se ne sta lì e se gli lasci l'occasione non perdona»



Con la maglia della Juventus, contro il Napoli, non ha mai vinto.
«Due sconfitte su due partite, nella mia ultima stagione in bianconero. Prima, c'erano state poche occasioni, il Napoli era finito in B, poi in C. A me giocarci contro non m'è mai piaciuto, era difficile arrivarci, prepararsi, poi affrontarlo».

La Juve per lei è stata...?
«Una scuola, in cui sono stato cresciuto. Mi ha consentito di evolvermi, un processo di maturazione che devo riconoscere: e ciò è accaduto a Fabio Cannavaro calciatore ma anche uomo».

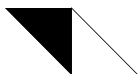
Quando lei arriva alla Juventus, 2004, va via Conte.
«Capello in panchina, penso - e spero di non ricordar male - che Antonio avesse problemi a un ginocchio. Ma io con lui ho condiviso tanto altro in Nazionale in un percorso assai lungo. Ci conosciamo molto bene».

A Thiago Motta ha strappato una Liga con il vantaggio negli scontri diretti tra Real e Barcellona: arrivaste a pari punti.
«Gran giocatore. E quella fu una bella epoca. Anni indimenticabili».

Avversario in Spagna
A sinistra, l'allenatore della Juve Thiago Motta, che giocava nel Barcellona quando Cannavaro era al Real. Sotto, Dusan Vlahovic, 24 anni, da 3 alla Juve: 2 reti in 3 gare di questo campionato.







«Lukaku a volte sembra sbagliare più di quanto ti aspetti. Buongorno dà sicurezze, soffoca i pericoli: bel vantaggio averlo»





Compagno in Nazionale
A sinistra, il tecnico del Napoli Antonio Conte con cui Cannavaro giocò gli Europei del 2000. Sopra, Alessandro Buongiorno e, sotto, Romelu Lukaku, due degli acquisti del Napoli.



Thiago Motta è stato uno dei suoi avversari nelle cinque partite (e 23' con la Roma) da allenatore dell'Udinese.
«E gli è andata bene (sorride). Palo nostro, al 95'. Ma siamo riusciti a salvarci egualmente e va bene così. Al Bologna, Thiago ha realizzato un capolavoro, conquistando la Champions».

Uno difende a quattro, l'altro a tre: lei da che parte sta?
«Sto con i giocatori che hai. È la qualità della squadra, a volte, che ti orienta. Ho giocato in ogni modo, ci sono benefici ed eventualmente limiti da superare sia a quattro che a tre, ma a me basta che in difesa non si diventi a cinque. Poi è chiaro che bisogna allenarsi e sviluppare le proprie idee, anche adeguandosi. Spalletti è stato la dimostrazione, con la Nazionale in questi giorni, di quanto incida l'intelligenza di un tecnico».

La Juve ha perso Chiesa, il Napoli ha rinunciato a Osimhen: chi ci ha rimesso di più?
«Chiesa in bianconero è stato condizionato pesantemente dall'infortunio e non è mai stato se stesso. Osimhen, nonostante ci sia ora Lukaku, toglie i suoi gol, almeno una ventina, e un atletismo impressionante».

Hanno speso entrambe e tanto: quali



NICOLÒ CAMPO, STEFANO GUIDI, GIUSEPPE MAFFIA, CIRO DE LUCA



soldi pensa abbiano un peso maggiore?
«La Juve ha acquistato Khephren Thuram, che ha margini insospettabili. Mi piace da impazzire. Può diventare un grande. Ci ha aggiunto Koopmeiners, che è un signor calciatore. Il Napoli ha investito diversamente rispetto alle abitudini ma ha acquistato giocatori fatti e finiti».

Un altro Cannavaro non si vede in giro, ma tra i due difensori dei due club chi l'attira maggiormente?
«Buongiorno offre sicurezze a prima vista: annusa il pericolo, sa come affrontarlo e come soffocarlo. Insomma, risolve problemi ed è un bel vantaggio avercelo. Se devo sceglierne uno solo, tra tanti bravi, punto su di lui».

Non avrebbe paura di nessun attaccante, e non ne ha avuta, però proviamo a pensare chi delle punte sarebbe stato preferibile evitare.
«Lukaku non si discute ma a volte dà la sensazione di sbagliare più di quanto ci si aspetti. Vlahovic è un killer, sai che sta lì e se gli lasci l'occasione non ti perdona. Però sono garanzie sia lo juventino che il napoletano, giocano spalle alla porta, aiutano, fanno salire la squadra e segnano».

Filosoficamente, si sono invertite le strategie societarie in sede di mercato.
«La Juve è andata sui giovani, s'è data una prospettiva. Il Napoli va di fretta, ha puntato su atleti strutturati».

Ma secondo Cannavaro l'Inter è talmente avanti da spingere Inzaghi a non guardare la partita?
«La vedrà, ovviamente. Loro sono i favoriti, appaiono e sono molto più forti, e non solo perché Campioni d'Italia. Ma non si ignora nessun particolare, anche per esempio capire chi potrà diventare il pericolo maggiore».

Cannavaro quando torna?
«Per ora studio, mi aggiorno, osservo e aspetto. A Udine, in quel mese o poco più, abbiamo realizzato qualcosa di straordinario e costruito un clima magico. È stata una bella esperienza, mi ha lasciato dentro molto e seguirò una squadra che ha la qualità per evitare di lottare per la salvezza e giocarsela per starsene tra le prime dieci, comunque largamente al sicuro».

«La Juve è stata una scuola, in cui sono cresciuto. Mi ha consentito di evolvermi, come calciatore e anche come uomo»

CARLO BARONCINI

Solo grandi squadre
Fabio Cannavaro, 51 anni, ha giocato 3 stagioni nel Napoli e 3 nella Juve, oltre che al Parma, all'Inter e al Real. Nel 2006 ha vinto il Mondiale e il Pallone d'oro.

PEDALARE NON È MAI STATO COSÌ SMART GRAZIE A SCHERMO LCD TOUCHSCREEN, AMPIA AUTONOMIA, FUNZIONI AVANZATE PER L'ALLENAMENTO, E ALTOPARLANTE INTEGRATO

Il nuovo **Garmin Edge 1050 è** il bike computer che intende rivoluzionare l'esperienza ciclistica; perché, grazie a tutte le sue funzioni più innovative, **migliora ogni uscita** sia quelle di gruppo domenicali sia le più lunghe in solitaria. Il **display LCD touchscreen** si distingue per i colori brillanti ed è dotato di nuove modalità di visualizzazione dei dati per vedere le mappe e le caratteristiche del percorso nel modo più dettagliato.
La **batteria** ha un'**autonomia di 20 ore**, nei casi d'uso più impegnativi (fino a 60 ore in modalità risparmio energetico). Grazie all'**altoparlante integrato**, inoltre, si possono ascoltare i suggerimenti di allenamento e di navigazione e si possono avvisare gli altri ciclisti e i pedoni con un **campanello digitale.**



GARMIN EDGE 1050
IL CICLOCOMPUTER CHE MIGLIORA LE TUE USCITE

È possibile anche ricevere **avvisi sui pericoli** ed eventuali incidenti sul percorso segnalati da altri ciclisti e, nelle uscite di gruppo, rimanere in contatto attraverso messaggi e la posizione in tempo reale. Per aumentare il divertimento non mancano le **classifiche** per sfidare gli amici sulle salite o in altre gare.

PER ALLENARSI DANDO SEMPRE IL MEGLIO DI SÉ

Quando ci si deve concentrare sull'**allenamento**, Edge 1050 è unico ed è pronto ad aiutarti. È compatibile, infatti, con i **piani di allenamento Garmin** gratuiti per ciclisti: mentre, l'**allenamento adattivo** mette a disposizione esercizi personalizzati in base alle proprie prestazioni e capacità di recupero. Valuta, inoltre, una serie di indicatori per verificare l'efficacia della preparazione e suggerisce i percorsi e le modalità più idonei in base all'attuale carico di allenamento e al **valore del VO2 max**. Durante le uscite in bicicletta fornisce informazioni sulla **stamina**, per sapere quanta energia hai ancora e, tramite notifiche, suggerisce quando è opportuno **idratarsi o mangiare** per mantenere la giusta carica durante una corsa.

PERCORSI AVVINCENTI E PERFORMANTI

Per rendere ogni uscita in bicicletta più avvincente e performante, EDGE 1050 fornisce il percorso più adatto, in montagna, su sentieri sterrati o su strade asfaltate e trova quello migliore, scegliendo tra le strade (e i sentieri) più frequentati da altri ciclisti Garmin. È dotato, inoltre, di mappe precaricate, aggiornabili tramite Wi-Fi, con i dati dei sentieri MTB di tutto il mondo di **Trailforks.** Ma non è tutto, perché con EDGE 1050 è possibile persino effettuare pagamenti contactless con **Garmin Pay**, per fare acquisti anche quando si è in bicicletta e ricevere **messaggi di testo e avvisi** se il ciclocomputer è associato con uno smartphone compatibile. Avvisi che possono essere anche **allarmi** che avvertono che la bicicletta viene spostata.

www.garmin.com/it



SAMUEL

Mai visto un lancio così

Ha 22 anni, è veronese e nessun italiano, prima di lui, era salito sul "monte" in Mlb, il baseball pro americano. Per farcela, ha imparato l'inglese, dormito sul divano e resistito all'idea di mollare. «Ma dopo l'esordio mi ha scritto anche Del Piero...»

testo di
MARIO SALVINI

ALDEGHERI



Il debutto
Samuel Aldegheri, 22 anni, sul monte di lancio per la partita di Mlb dei suoi Los Angeles Angels contro i Seattle Mariners, giocata il 30 agosto ad Anaheim, California.

MARK J. TERRILL



«Ora sono qui, e voglio restarci per molti anni. Davvero, non voglio sembrare arrogante, ma ho sempre pensato che ci sarei riuscito»

Giovedì 29 agosto Samuel Aldegheri era un Trash Panda. Il giorno dopo, di colpo, s'è trasformato in un Angelo ed è entrato nella storia non solo del baseball, ma di tutto lo sport italiano. Era un Trash Panda perché è così che si chiama la squadra di Huntsville: Rocket City Trash Pandas, con riferimento a una specie di procioni specializzati nel rovistare nell'immondizia. Con loro, Samu se ne stava in Alabama, in Doppio A, che, tradotto nei nostri termini, è la Serie C. E venerdì 30 era agli Angels di Los Angeles, secondo italiano di sempre a debuttare in Mlb dopo Alex Liddi (nel 2011), il primo lanciatore. Partente, per di più. Cioè, il manager Ron Washington ha deciso di affidare a lui l'inizio della partita a Seattle, contro i Mariners. Un onore e una responsabilità enormi. Eppure è così che vanno, a volte, le cose nel baseball e nelle favole. Tutte le squadre delle Minors, fino alla quinta-sesta serie, sono affiliate ai club di Major League. E all'interno della franchigia, gli scambi sono liberi. Da un giorno all'altro, ti può succedere quel che si è meritato Samu, 22 anni da San Martino Buonalbergo, Verona.

LA MAMMA DELL'AMICO

«Ero in casa, stavo giocando ai videogiochi: ho visto una chiamata dal manager», racconta. «Strano, il manager non chiama mai. Mi ha solo detto di andare al campo più in fretta possibile. Nel tragitto mi dicevo: ho fatto qualcosa di grave oppure mi mandano su. Pensavo al Triplo A (la seconda Serie, *ndr*), e speravo la Mlb. Appena arrivo, il manager mi fa: "La bella notizia è che domani lanci. Quella bellissima è che lanci per gli Angels, a Seattle"». Vuoto, silenzio, incredulità. Samu ha 22 ani ma sa che in un secolo e mezzo di Mlb nessun italiano aveva mai lanciato in questo torneo. C'erano stati Marino Pieretti e Ruggero Ardizoia, negli Anni 40, ma loro in Italia ci erano solo nati, sono poi cresciuti in America e lì hanno imparato il baseball. Samu no. Samu una quindicina di anni fa voleva giocare a calcio, ma siccome mamma e papà non avevano tempo di accompagnarlo al campo, un giorno si è fatto portare da una vicina, il cui figlio però giocava a baseball. Si è innamorato, è arrivato in Serie C col San Martino Ba e adesso è in squadra con Mike Trout, il miglior giocatore –insieme a Shohei Ohtani, pure lui agli Angels fino all'anno scorso – di questa generazione. «Ora Trout è infortunato, quindi non è in rosa. L'ho incrociato giusto per presentarmi. Non mi sembrava vero».

SUL SITO DEL *TIMES*

Così come la prima sera a Seattle, dev'esser stato un bel po' impressionate non solo vedere, ma trovarsi a dover sfidare Julio Rodriguez e Justin Turner. «Prima li ammiravo solo in televisione». Samu però se l'è cavata. Per colpa anche di un errore del suo interbase, quella prima partita Samu l'ha persa. Riuscendo però a riprendersi dopo un primo inning difficilissimo. A gara in corso, il sito della Mlb apriva con la sua immagine in mezzo alla bandiera italiana. La sua storia era in grande nella sezione Sport del sito del *Los Angeles Times*. «Quando ho acceso il telefono, i messaggi non si contavano». Il Mondo Piccolo del baseball italiano era rimasto sveglio tutta la notte. E non solo quello. «Su Instagram vedo un messaggio da Alessandro Del Piero. "Sarà una fan page", ho pensato. E invece era proprio lui. Mi faceva i complimenti, mi diceva che ho fatto la storia. Sono juventino, è stata un'emozione pazzesca». Moltiplicata alla seconda uscita, qualche giorno dopo. In cui gli Angels gli hanno confermato la fiducia facendolo partite a casa dei Texas Rangers, i campioni del mondo vincitori dell'ultima World Series. Samu ha lanciato una partita straordinaria. Per la vittoria 5-1. «Ero molto più tranquillo. Non mi aspettavo di elimi-





nare al piatto sette battitori, questo no. Ma devo dire che mi sentivo molto sicuro, di me e dei miei lanci. Washington alla fine mi ha dato la mano e mi ha detto: "Bravo, ha lanciato una grandissima partita"». La terza uscita invece, quella è andata meno bene. In casa, il terribile *lineup* degli Houston Astros lo ha costretto a scendere dal monte al terzo inning. A riprova che non c'è proprio nulla di facile.

L'AFFITTO DA PAGARE

È un peccato che l'Italia non conosca la storia di Samu, e tutta la fatica che lui ha dovuto fare per farla diventare favola. Cioè una trafila che negli altri sport è inimmaginabile. «Ho firmato per i Philadelphia Phillies il 13 giugno 2019». Aveva 17 anni. «Per la prima stagione mi hanno concesso di vivere in hotel, non parlavo nemmeno inglese. Poi nelle Minors devi arrangiarti. Ero a Clearwater, in Florida, in Singolo A Basso, la quinta Serie, guadagnavo poco più di mille dollari al mese». Perché è così che funziona nelle Minors: «Ci sono stipendi minimi. Io, per dire, non ho ancora la macchina. A Clearwater, a 18 anni, dovevo pagarmi tutto, compreso l'affitto, quindi per risparmiare vivevo con altri cinque ragazzi della squadra, dormendo sul divano. C'è stato un momento in cui ho pensato di mollare, ero spaventato. Poi mi sono detto che no, dovevo resistere». Nel 2020, la pandemia ha annullato la stagione di Minors, quindi Samu si è fatto la stagione ridotta in Serie A, a Parma. Poi di nuovo a Clearwater, due anni a faticare con un'infiammazione al gomito sinistro.

Patriottico
Aldegheri nel giorno dell'esordio in Mlb con fazzoletto tricolore sulla fronte e, a sinistra, durante il match.

Identikit

Samuel Aldegheri

Ha debuttato in A a 17 anni

Samuel Aldegheri (Verona, 19-9-01) cresce nel San Martino Buon Albergo, squadra della sua cittadina, con cui arriva giovanissimo in Serie C. A 15 anni il debutto in B con i Dynos Verona. A 17, in A, si divide tra Verona e Parma. Il 13 giugno 2019 la firma per i Philadelphia Phillies che lo assegnano alla loro squadra di Rookie League. Da lì passa ai Clearwater Threshers, in Singolo A, e, nel 2023, ai Jersey Shore BlueClaws, in Singolo A Avanzato. Nel 2024 va ai Reading Fightin Phils, in Doppio A. Il 27 luglio 2024 l'arrivo ai Los Angeles Angels, che lo assegnano ai Rocket City Trash Pandas. Dai quali, il 30 agosto, passa in prima squadra.

Solo quest'anno ha davvero potuto far vedere quel che vale. «Già i Phillies mi avevano promosso in Doppio A. Solo che il 27 luglio, nell'ambito di uno scambio di molti giocatori, mi hanno mandato agli Angels. Non ne sapevo niente. Me l'hanno comunicato, ne ho preso atto. Ho fatto la valigia. La sera stessa ero già in campo in Alabama».

COME KEVIN COSTNER

E adesso è negli stadi della Major League. «È un altro mondo. In cui, dopo anni passati ad organizzarti per tutto, non devi più pensare a nulla». Dai bus lungo le strade del Sud, come Kevin Costner in *Bull Durham*, ai charter di lusso. «Nelle Minors ti comprano il cibo nelle catene di fast food. Qui abbiamo gli chef anche in trasferta e ordini quel che vuoi». Uno stupore che trova solo parzialmente lo specchio in quello dei compagni. «Quando hanno letto che sono il primo italiano, tutti si sono interessati. Ma per loro la sorpresa è stata scoprire che io vivo ancora in Italia. Che sono italiano non figlio, nipote di italiani. Che quando il campionato finirà, tornerò a Verona». Ma per poco. «Pochissimo. L'anno scorso ho passato ottobre e novembre ad allenarmi in Florida. E poi ancora da gennaio, a tre mesi dall'inizio dei campionati. Perché ora sono qui, e voglio restarci per molti anni. Davvero, non voglio sembrare arrogante. Ma ho sempre pensato che ci sarei riuscito. Che sarei arrivato in Mlb. Solo io so i sacrifici che ho fatto. E che continuerò a fare. Per giocarci il più a lungo possibile».



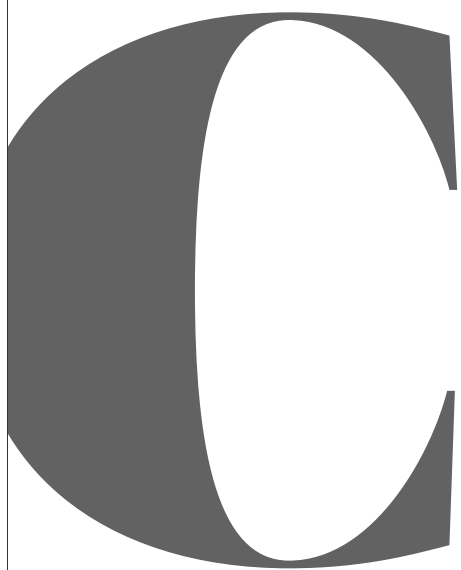
JOHN CORDES, BLAINE OHIGASHI

Là dove c'era l'erba ora c'è...

Da Caivano a San Basilio, recuperare spazi urbani abbandonati, trasformarli in playground e restituirli ai quartieri: è il progetto Illumina di Sport e Salute per promuovere un nuovo stile di vita

testo di
FRANCESCA ROSSI

foto di
PAOLO CENCIARELLI



A testa in giù
Parkour a Caivano, nello spazio recuperato grazie al progetto Illumina.

Come la fenice rinasce dalle ceneri, anche i luoghi possono risorgere e avere una nuova vita e una nuova luce. Proprio per questo motivo il progetto Illumina ha scelto questo animale mitologico come simbolo. Il programma di Sport e Salute (l'azienda pubblica che si occupa dello sviluppo dello sport in Italia) ha l'obiettivo di ribaltare il concetto verticalista che, fino a questo momento, ha definito il mondo dello sport. Illumina vuole cambiare la mentalità. Passando da una visione che pone al centro solo i risultati e le medaglie a un concetto di sport praticato in libertà, senza confini e alla moda, che si rivolga a tutte le generazioni, a coloro che già praticano sport, ma soprattutto a chi vuole iniziare a fare attività fisica. Fino a questo momento, però, per riuscire a praticare sport bisognava andare in centri adibiti, che nonostante il passare del tempo continuavano a proporre gli stessi sport, spesse volte non rispondendo agli interessi e alle esigenze delle persone. Il cuore del progetto è proprio quello di interagire con i giovani, e non solo, per capire i loro desideri e attirarli verso la pratica sportiva e un corretto stile di vita sponsorizzato da una grande squadra di campioni non più in attività agonistica. Ad affascinare le nuove generazioni sono soprattutto gli sport della cultura urbana, che stanno subendo un'evoluzione importante negli ultimi anni, passando da essere conosciuti solamente da una cerchia ristretta a diventare i veri protagonisti del panorama sportivo. A incentivare questa crescita sono le caratteristiche di queste discipline: il coinvolgimento, l'espressione di se stessi e l'aggregazione. Questo progetto, sviluppato insieme a Sport e Salute, ha un compito delicato: attraverso la riqualifica dei territori cerca di mettere a disposizione dei cittadini uno spazio dove praticare sport in libertà e in condivisione, cercando di eliminare il fenomeno del *drop out*, ovvero l'abbandono dell'attività sportiva in età giovane. Inoltre, l'attività fisica è un antidoto a molti problemi che stanno colpendo sempre di più le nuove







Ritmo metropolitano
La pista da skate di Colle Oppio (sopra) ospiterà delle competizioni dei World Skate Games, che si concluderanno il 22 settembre.



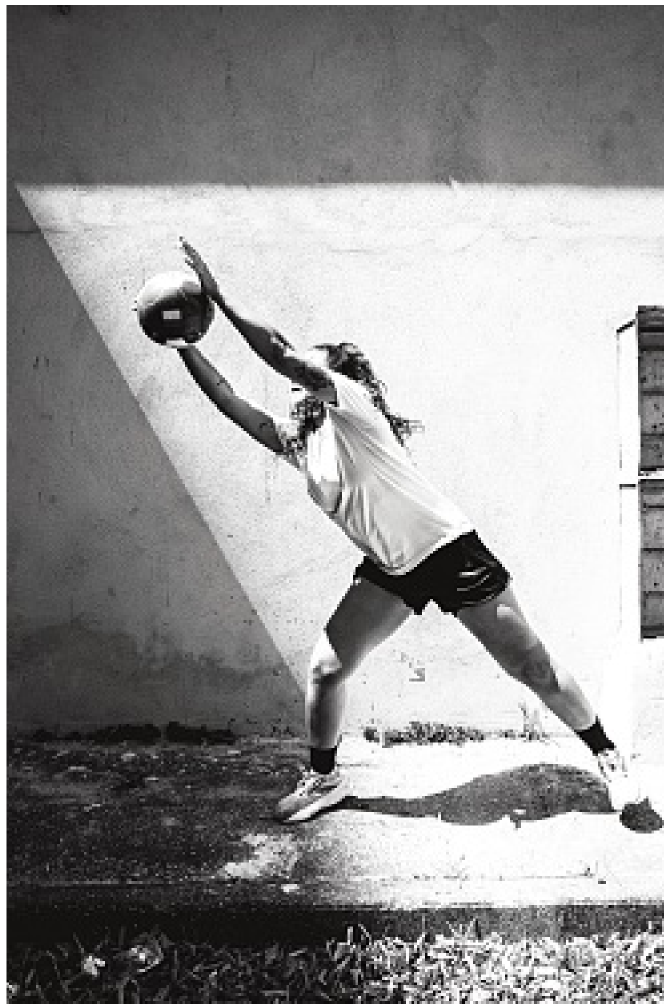
generazioni: obesità infantile, problemi cardiovascolari e depressione, patologia che fino a qualche anno fa non esisteva nei giovani, ma sta iniziando a manifestarsi sempre più in anticipo. Proprio per questo motivo Sport e Salute ha in mente un progetto legato alla cultura alimentare, da iniziare in età scolastica, perché sport e alimentazione vanno di pari passo. E questo vale per i giovani ma anche per i meno giovani. Ecco perché per Sport e Salute il contratto sociale tra giovani e anziani ha una grande valenza.

IL PROGETTO
L'idea di Illumina è quella di prendere degli spazi urbani non utilizzati o degradati e trasformarli in luoghi capaci di offrire opportunità di crescita sia per i quartieri che per la società, regalando ai cittadini un posto dove sentirsi comunità. Ai playground il progetto vuole dare un'identità precisa, capace di attirare le nuove generazioni e tutti gli appassionati all'attività fisica. Lo sport viene utilizzato come mezzo di comunicazione tra le varie età, per creare un senso di comunità, di aggregazione e di inclusività. Il nuovo



Lo sport come mezzo di comunicazione tra generazioni, per creare senso di comunità e aggregazione







spazio diventa un luogo tra sport e tempo libero, dove si abbattono i confini delle generazioni e dove si vivono differenti attività. Ed è proprio attraverso le foto di Paolo Cenciarelli che possiamo vivere in prima persona il messaggio del progetto di Sport e Salute Illumina. Un racconto di diverse attività, tutte in stile "urbano", che dimostrano un grande coinvolgimento e passione per le attività proposte.

I PLAYGROUND ALL'ATTIVO

Il playground pilota è stato quello di Caivano. Un'operazione di riqualifica nella periferia di Napoli dell'ex centro sportivo Delphina, per restituire ai cittadini un posto dove poter fare sport, in maniera accessibile a tutte le fasce d'età. Campi da volley, da basket, una delle rampe da skate e una zona dove poter fare parkour e allenarsi all'aria aperta. Insomma, un playground dove la cultura urbana incontra le esigenze delle nuove generazioni che riescono a sentirsi parte di un progetto rendendolo loro e prendendosene cura. Seguendo la stessa ideologia di Caivano si trova anche il parco del Colle Oppio, di fronte al Colosseo. Una zona che prima era abbandonata e in degrado, mentre ora è stata restituita alla città. Illumina

Street life
Nelle foto vengono raccontati tre playground. Da sinistra Caivano, segue il futuro progetto di Tor Bella Monaca e, in alto a destra, la zona dove praticare skate di Parco Colle Oppio.

ha installato una pista da skate considerata tra le più belle d'Europa e che fino a domani ospiterà alcune gare dei World Skate Games, campi da basket, da calcetto e diverse attrezzature ginniche. A questi due playground si aggiungono la palestra a San Basilio, che una volta tolta dalle mani della criminalità si è trasformata in un luogo dove fare boxe gestito dalle Fiamme Oro. Il parco di Villa Borghese dove tutto l'anno è possibile fare yoga e anche lo Stadio dei Marmi, luogo ideale per andare a correre tutti i giorni dell'anno. Il prossimo progetto crescerà vicino alle torri Ater di Tor Bella Monaca. Illumina sta prendendo sempre più piede e dal primo playground di Caivano l'idea è quella di espandersi in tutta Italia.Quando si racconta la riqualifica di questi luoghi non si parla solamente della possibilità di fare sport, ma dell'insieme delle attività che questi playground possono offrire. Dalla musica ai grandi eventi per tutte le generazioni, aggiungendo i Camp estivi a Caivano e al Foro Italico per i bambini e i ragazzi dai 6 ai 16 anni. Un centro estivo dove i ragazzi riescono a provare varie tipologie di sport, grazie all'accordo con diverse Federazioni.

SportStyle

MODA + NEWS + BEAUTY + FUORI CARTA + AUTO + GYM + LIBRI + ICON + AGENDA

Essere Bruce Springsteen

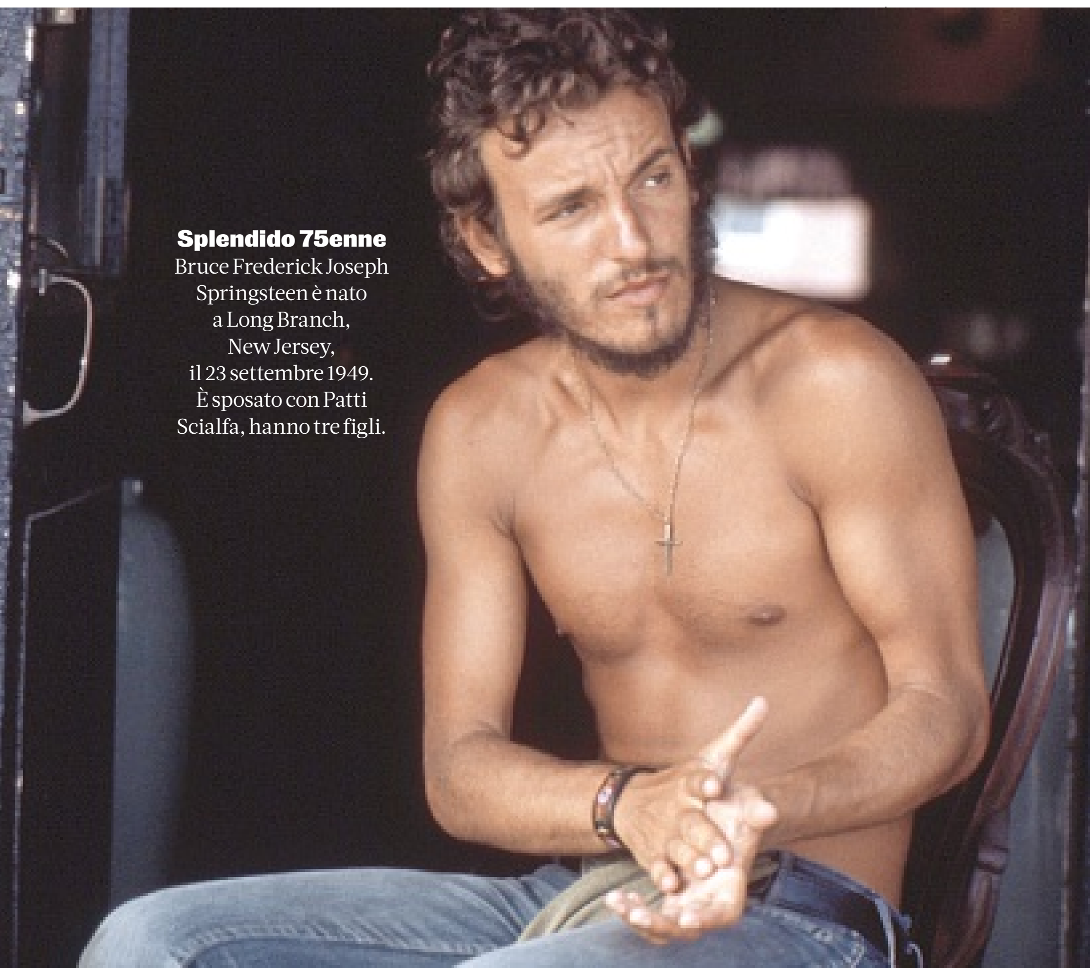
I concerti da (almeno) tre ore. L'adorazione dei fan. E l'amore per il baseball. Vita da "Boss" a pochi giorni dal suo 75° compleanno

Sportweek
LA GAZZETTA DELLO SPORT

Il Boss del palco (e del campo)

È ancora "il prigioniero del rock'n'roll". Racconta gli antieroi, prende posizioni politiche nette. E quando non delizia i fan, nella sua vita c'è lo sport. Perché lui è anche un "baseball guy"

testo di
FABIO LICARI



Splendido 75enne
Bruce Frederick Joseph Springsteen è nato a Long Branch, New Jersey, il 23 settembre 1949. È sposato con Patti Scialfa, hanno tre figli.

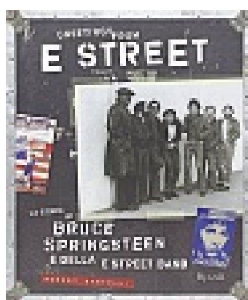
Dicevano i fan che il mondo si divide tra chi adora Bruce Springsteen e chi non l'ha mai visto dal vivo. Esagerati? Può darsi, sicuro, i fan lo sono per definizione. Ma il tempo galantuomo e rockettaro spiega che il mondo si divide tra chi a 75 anni incanta ancora le arene rock con concerti di tre ore e chi, a quell'età, si sta godendo la pensione. Altro che ritiro. Il Boss, nome che l'interessato non ama svisceratamente, è ancora il più celebre "prigioniero del rock'n'roll". Il 23 agosto, a Philadelphia, lungo un tour cominciato a marzo e che finirà in Italia nel luglio 2025, ha urlato dal palco: «Non faremo nessuno schifo di tour d'addio! Io e la E-Street Band siamo in giro da 50 anni e non ci ritiriamo! Addio a cosa? A migliaia di persone che urlano il tuo nome? Ma per favore!».

ANTIEROI FERITI

Rassegnatevi, o voi che fate parte dell'altra parte del mondo, 75 anni dopodomani, 23 settembre, e Springsteen da Freehold, New Jersey, è ancora lì che accorda la chitarra, compone e prova la voce, un po' meno roca e potente, ma ancora emozionante e sincera come nessun'altra. Raccontando da sempre antieroi, i ragazzi feriti a morte per le strade violente di *Jungleland*, il lottatore alla deriva di *The Wrestler*, il soldato che respira polvere e diavoli nell'Iraq di *Devils & Dust*, l'uomo che ha perso tutto di *Darkness*... Oggi ha qualche problema anche lui, ma non si arrende. Ha sofferto di depressione. Un'ulcera lo perseguita, un brutto male con il quale la moglie convive da anni non lo lascia tranquillo, un fastidio alla voce gli ha fatto rinviare al 2025 i concerti di Milano, maledizione. Lui che a Milano, nel 2003, aveva cantato per ore sotto una pioggia torrenziale, senza riparo, intonando *Who'll stop the rain*, nel più memorabile dei concerti, e con lui decine di migliaia di spettatori eccitati come a un baccanale. Il rock è la salvezza.

BASEBALL GUY

Ci sono anche momenti in cui Springsteen è dall'altra parte di una barricata di uno stadio: per il baseball. «Sono un *baseball guy*», ha detto prima di esibirsi al SuperBowl 2009, sperando che non gli facessero troppe domande sul football «perché non ne so niente». Tifosissimo degli Yankees, visto spesso tra la folla con il cappellino in testa. Nel '78, con Yankees e Red Sox in lotta per il titolo, interrompendo l'atmosfera angosciante delle canzoni di *Darkness on the edge of town*, chiese più



"Greetings from E Street"
Il prezioso libro (Rizzoli) da cui è presa la foto di baseball della pagina precedente.

volte al pubblico: «Quanto stanno?». Giocava da ragazzino nella squadra della Santa Rosa di Lima, la scuola dov'era per tutti un ragazzo difficile e sognatore che le suore non sopportavano, ricambiate. La E-Street Band era una squadra di softball. Dice la leggenda che una partita terribile gli avrebbe fatto capire «che era meglio darmi al rock». Non è leggenda l'amicizia con Joe DePugh, buon giocatore che aveva tentato, invano, la scalata alla Mlb: a lui ha dedicato, nel 1984, *Glory Days*, una delle canzoni più famose di *Born in the Usa*, "I had a friend was a big baseball player".

POLITICO
Sono 40 anni da quel disco epocale, oltre 30 milioni di copie, frainteso da chi pensava fosse un inno all'America e non il grido disperato dei reduci dal Vietnam, delle vittime del liberismo reaganiano. Non il primo lavoro "politico", lo erano già *Darkness*, *Nebraska* (registrato da solo a casa su un nastro con chitarra e armonica), *The River*, i concerti No Nukes! contro il nucleare. Ma poi il Boss è diventato la voce dell'America progressista, descrivendo gli effetti letali del Nuovo Ordine Mondiale (*The Ghost of Tom Joad*), denunciando le violenze della polizia contro i neri, partecipando al tour per Kerry, Clinton e Obama contro Bush e Trump, piangendo per le vittime delle guerre americane nel mondo e per l'11 settembre.



I due amori
Springsteen lo scorso marzo sul palco del Chase Center di San Francisco. In basso, allo stadio a vedere gli amati Yankees (Mlb).



ALBUM D'AUTORE
Anche il Boss non può fermare il tempo: il problema è dei fan che lo vorrebbero ancora in fuga sulle strade del sogno americano, la decappottabile, la pupa capelli al vento e una rock band. Oggi Springsteen, tre figli, è anche nonno di Lily Harper e, all'orizzonte, potrebbe avere pannolini da cambiare più che fuitine con belle Rosalite. Non insegue più il primo posto in hit parade, se mai l'ha fatto. Canta quello che vuole, popolare americana (*The Seeger Sessions*), pop Anni 60 della California del sud (*Western Stars*), cover soul Motown (*Only the strong survive*), recupera l'anima rock con l'emozionante *Letter to you* che, nel 2020, ha riarrangiato due capolavori nascosti del passato, *Songs for Orphans* e *If I was the Priest*. Aspettando un nuovo album, intanto, nessuno ha dubbi sulla sua posizione tra Harris e Trump che pochi giorni fa ha detto del Boss: «Non mi piace la gente che non mi ama». Lui e Springsteen sono quasi coetanei, ci credereste?

DAVID GAHR, JIM BENNETT

Hobby & Sport

La moda diventa una disciplina con tute da pilota, da biker e da training. Stivali stile equitazione e pesca. E, immancabili, varsity jacket, total black “da arbitro” e gli shorts che strizzano l’occhio alla boxe

servizio di
PAOLA VENTIMIGLIA

foto di
MARCELLO JUNIOR DINO

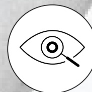
A sinistra
Top in tessuto tecnico con zip, gonna in gabardine con sottogonna plissettata in seta e pizzo, guanti, calze e sneakers con tacco, **Lacoste**.

A destra
Felpa a collo alto, pantaloni maschili con princes e guanti in pelle imbottita, **Ferrari**.



A sinistra
Giaccone in pelle, mini abito in Jersey di lana e stivali tipo pescatore, **Fendi**.

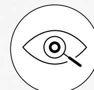
A destra
Tuta-jogging in tessuto lucido e traforato, **Louis Vuitton**.




P

A sinistra
Varsity jacket in pelle, abito in seta cruda con bermuda-lingerie ispirazione vintage, **Prada**.

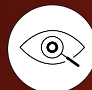
A destra
Micro top e pantaloni biker in pelle con tasche applicate con zip in pelle invecchiata, **Dsquared2**.





A sinistra
Mini tuta con shorts e spalline, sciarpina, choker dorato e stivali con staffa tipo equitazione, **Gucci**.

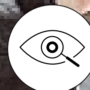
A destra
Camicia, blazer dalle spalle larghe, shorts in nappa con elastico e cintura-bustier, **Sportmax**. Calze velate, **Calzedonia**.



A sinistra
Abito in jersey di neoprene leggero con zip frontale, zaino, ghette e mascherina, **K-Way**. Stivaletti, **Agl**.

A destra
Tuta in pelle con zip, cintura e orecchini, **Chanel**.

Grooming: Gigi Tavelli
Model: Ksenia Lifanova @ Elite Model



Gli ambassador del futuro

"Moda e innovazione" è il concept della nuova campagna F/W24 di Antony Morato, un incontro tra realtà e immaginazione

di PAOLA VENTIMIGLIA

Viviamo in un periodo di passaggio e di cambiamenti. Un momento in cui il reale tocca il virtuale, il mondo analogico incontra quello digitale, l'approccio minimale si avvicina a quello del massimalismo per la grande varietà espressiva che offre proprio il digitale. Un momento in cui il chiaro abbraccia lo scuro e l'iperrealismo la fantasia con possibilità illimitate di combinazioni estetiche. Da questa riflessione e grazie al Ceo del marchio Lello Caldarelli, sempre aperto alle novità, è nato il concept della campagna F/W24 di Antony Morato, realizzata dall'agenzia creativa Golab e dal fotografo Mattia Guolo che hanno utilizzato la tecnologia di scansione iperrealistica 3D "Digital twin". Così nelle immagini si alternano modelli reali e i loro gemelli digitali, esaltando i concetti di gruppo, armonia e inclusività. Il gemello digitale viene creato posizionando e scattando da diverse angolazioni il modello reale che viene posto in una camera di scansione. Le immagini vengono poi digitalizzate, rielaborate e tradotte nella versione finale.

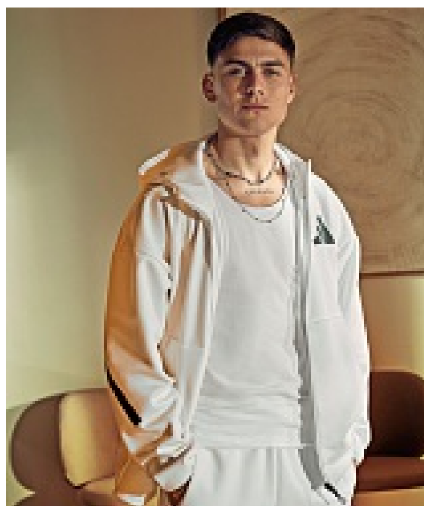


Intramontabili
ICONE ADDOSSO

UN NUOVO STILE PER LEVI'S. FRESCO E INNOVATIVO, CON INEDITI LAVAGGI E SILHOUETTE

Novità in casa Levi's per la F/W24: i 555 Relaxed Straight per l'uomo insieme all'XL Straight per la donna. I loro nuovi fit offrono comfort, eleganza e versatilità.





Generazione Z
UNITI NELLO SPORT

DYBALA, BELLINGHAM, NOAH LYLES... TESTIMONIAL DI UNA COMUNITÀ GLOBALE FIRMATA ADIDAS

Z.N.E. è la nuova collezione di adidas. Elegante e minimalista, composta da felpe, T-shirt, pantaloncini e pantaloni, trasforma le silhouette dei capi da prestazione in uniforme quotidiana.

Allenamento
NUOVE COPPIE IN CAMPO

TRA INNOVAZIONE E SOSTENIBILITÀ, LA NUOVA PARTNERSHIP FRA ALCOTT E IL PALERMO CALCIO

Alcott è il nuovo Official Training Kit Back Partner e Premium Partner del Palermo per la stagione 2024-25. Il marchio italiano comparirà sul dorso della maglia da allenamento e in quella da riscaldamento.



SPORT E SALUTE ORALE PER STARE BENE E VINCERE

SPORT E SALUTE ORALE CONTRIBUISCONO A FARCI STARE BENE. PRENDERSI CURA DELLA PROPRIA BOCCA CON CONTROLLI PERIODICI DAL DENTISTA GIOVA A TUTTO L'ORGANISMO E AD OTTENERE MIGLIORI PERFORMANCE SPORTIVE.

Lo stretto legame tra **salute orale** e **benessere di tutto il corpo** è noto ormai da tempo. Una relazione che è ancora più forte per chi **pratica sport**, sia come professionista sia come amatore. Numerosi studi e ricerche, infatti, hanno evidenziato come la salute della bocca incida in modo significativo su un ampio numero di organi e parti del corpo. Per questo motivo, dalla bocca possono trarre origine problemi di postura, compromettendo anche il gesto atletico.
Un esempio eclatante, di questo stretto rapporto è quello rivelato dal coach del doppio oro olimpico di Tokyo 2020 **Marcell Jacobs**, che si è sottoposto all'estrazione di un dente del giudizio mal posizionato che lo disturbava e che ne comprometteva le prestazioni e l'assetto posturale.
Studi scientifici eseguiti su sportivi professionisti mostrano come sia importante una buona salute orale per evitare il rischio di **infortuni ripetuti**[1]. Senza contare che la salute orale di chi fa molto sport è più a rischio a causa del consumo costante di energy drink, gel e barrette energetiche che favorirebbero infiammazioni e carie. Per tutti questi motivi è sempre più importante il ruolo dell'**odontoiatra sportivo** nello staff che segue l'atleta.
In questa logica va intesa anche la partnership tra **DentalPro** e **Torino FC**. Il più grande gruppo di cure dentali in Italia, con oltre un milione di pazienti gestiti e 275 centri dentistici dotati di tecnologie moderne, è infatti **Official Dental Care Partner** del club granata. Una collaborazione che ha tra i suoi obiettivi anche quelli di diffondere la cultura della prevenzione dentale, sensibilizzando tifosi e sportivi sull'importanza di **controlli periodici** dal dentista per una buona qualità di vita e anche migliori performance sportive.

www.dentalpro.it

DentalPro, scegli di stare bene

TORINO FC | DEN TAL PRO
OFFICIAL DENTAL CARE PARTNER

1 - Ricerca BMC Sports (SCI Med Rehabil) - aprile 2015 - su un campione di 215 calciatori professionisti maschi, pubblicata da H. Solleveld, A. Goedhart e L. Vanden Bossche

GIORGIO ARMANI BEAUTY
Sadie Sink per Sì Passione Intense

Il nuovo Sì Passione Intense ha un cuore di gelsomino magnetico, potente, pulsante. Protagonista della campagna, l'attrice Sadie Sink. Flacone ricaricabile. **50ml 135 euro**



Quando la bellezza diventa icona

Non c'è niente di più spettacolare di una bocca rosso intenso, uno sguardo seducente, un profumo indimenticabile. Le star ci mettono la faccia

testo di
SERENA GENTILE



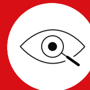
RABANNE
Gigi Hadid x Million Gold For Her

Una megastar a incarnare lo spirito ribelle della Maison: Gigi Hadid. «C'è la rosa, la lavanda e il muschio salato: Million Gold For Her è un mix di femminilità e mascolinità, come me». **50ml 110 euro**

CHANEL
Margot Robbie testimonial del mitico N°5

«CHANEL N°5 è uno dei profumi più emblematici al mondo». Ambassador della Maison dal 2018, l'australiana entra a far parte del lignaggio delle grandi attrici che nel tempo hanno incarnato l'essenza di questa fragranza iconica. **100ml 164 euro**







TOM FORD
Angelina Jolie per il Runway Lip Color

Un'icona del cinema conosce il potere di un rossetto rosso. Il 16 Scarlet Rouge della nuova linea Runway Lip Color è la tonalità (su 18 disponibili) di Angelina Jolie. Per labbra idratate dal colore ricco e resistente. **60 euro**

CHARLOTTE TILBURY
Exagger-Eyes volume per 28 ore

L'innovativa tecnologia lash vinyl-black wrap con polimeri volumizzanti e il pennello ultra-curvo assicurano uno sguardo intenso e una curvatura esagerata per 28 ore. Mascara **10ml 32 euro**





DOLCE&GABBANA
Katy Perry la magia di Capri per Devotion

Il nuovo Devotion Eau de Parfum Intense, con fiore d'arancio e vaniglia, si arricchisce di un'aggiunta di nocciola. Con il volto di Katy Perry e il Cuore Sacro come emblema. **50ml 125 euro**



Nella campana di vetro
Lo chef stellato Matteo Baronetto mostra la salsiccia di Bra (anche a sinistra), protagonista del festival, in programma fino a domani e dedicato anche al formaggio, al pane e al riso.

Ma com'è Bra la salsiccia

Ha un retrogusto quasi dolce e i puristi la mangiano cruda. In questi giorni c'è il suo festival, dove gli stellati si scatenano

testo di LAURA FORNO

C'è una salsiccia per ogni zona dell'Italia: di cervo o cinghiale, con il finocchietto, la scorza di limone o il peperoncino, da cuocere per la grigliata tra amici o da servire nel ristorante stellato. Come succede, appunto, per la salsiccia di Bra. Preparata con il vitello, ha un gusto unico, tanto che molti chef cercano di proporla in purezza, accompagnata da pochissimi ingredienti. È prodotta ancora artigianalmente, aggiungendo prima il macinato di vitello poi la pancetta di maiale e infine sale, pepe bianco e spezie: cannella, garofano, coriandolo, noce moscata, macis e il composto di una ventina di erbe. Il sapore è inusuale, molto delicato, con un retrogusto quasi dolce, che cambia dando spazio ad aromi più decisi, quando viene scottata.

TINO GERBALDO

Nasce intorno alla metà dell'Ottocento su richiesta della comunità ebraica di Cherasco, che si rivolge ai macellai di Bra per creare una salsiccia senza carne di maiale. Negli anni diventa un prodotto tipico del comune cuneese, anche la ricetta cambia: la base resta il vitello, ma viene aggiunta una piccola percentuale di pancetta e, nel disciplinare di produzione, entrano Parmigiano Reggiano e vino bianco. «È un prodotto unico», spiega Davide Boglioli, *chef de cuisine* del tre stelle Bartolini al Mudec, originario proprio di Bra, «perché è artigianale, e il gusto cambia in base alla macelleria: basta modificare di poco la quantità di sale o di spezie. Le mie preferite sono quella della macelleria Carena, semplice, in purezza, e di Milanesio, nella versione con vino bianco e Parmigiano Reggiano». «La ricetta originale è segreta», continua Boglioli. «Ma la cosa fondamentale è che sia speziata, morbida, cremosa, golosa e non troppo asciutta».



Firmato da Davide Boglioli
Un piatto creativo con la salsiccia in una cialda di olive taggiasche ricoperta da polvere di limone tostato, salsa di prugne e nocciole.



ABBINAMENTI INSOLITI

Questo weekend, nella cittadina a 60 chilometri da Torino, ci sarà "Bra's", il festival della salsiccia, del formaggio, del pane e del riso, tutti prodotti tipici del territorio. Con tre stellati (Enrico Bartolini col suo vice Boglioli, Matteo Baronetto e Ivano Ricchebono) che li interpretano in maniera insolita. Boglioli, per esempio, fa una cialda di olive taggiasche con dentro la salsiccia di Bra in purezza, ricoperta da polvere di limone tostato, salsa di prugne e nocciole. Baronetto ricopre una pallina di salsiccia cruda con la gelatina di peperone di Carmagnola. Ricchebono azzarda un abbinamento insolito: sgombro farcito con salsiccia, toma piemontese e prescinsêua (formaggio ligure).



ANCHE NEGLI AGNOLOTTI

Ma nelle ricette classiche del territorio come viene usata la salsiccia di Bra? Il modo migliore per gustarla è cruda. Un grande classico è condita con l'olio come una tartare oppure, in alternativa, sul pane senza nessuna aggiunta. Ci sono anche delle ricette della tradizione che prevedono la sua cottura: la salsiccia non insaccata viene usata come base per fare il ragù, che normalmente serve per condire i classici *tajarin*, cotta può accompagnare le patate al forno o le verdure ed è la protagonista nella focaccia di Bra insieme al formaggio Bra tenero. Alcuni chef piemontesi, come Baronetto e Massimo Camia, la utilizzano come ripieno degli agnolotti, sia in accompagnamento con il macinato, sia da sola. «Nella nostra città tutti i ristoranti ce l'hanno in carta», spiega Luigi Barbero, presidente di Ascom Bra. «Da noi esiste ancora uno dei pochi macelli rimasti operativi all'interno di locali storici opportunamente rinnovati. I consorziati conferiscono i bovini e confrontano il prodotto degli altri per cui c'è una sana competizione e la qualità è molto alta». Negli ultimi anni ha varcato i confini piemontesi: in confezione sottovuoto è stata spedita anche in Giappone.

Vini

Gianfranco da 20 anni produce un Primitivo sopraf... Fino

LUCA GARDINI

Una vicenda esemplare quella di Gianfranco Fino e della moglie Simona, capaci, grazie a una serie di scelte impavide, di regalare nuova dignità a un vitigno storico, il Primitivo, entrato successivamente nel pantheon della produzione peninsulare. Un'avventura, la loro, che inizia nel 2004, sulla scenografia mozzafiato di Contrada Reni, in Manduria, nelle cosiddette Serre Salentine. Dopo lunga ricerca si identifica una parcella di meno di un ettaro e mezzo, allevata ad alberello pugliese, con piante sessantenarie. Il suolo è composto dalle terre rosse calcareo-argillose che hanno reso famoso l'areale, propiziamente allietato dalle brezze provenienti dal Mar Ionio. Un progetto che abbina lavoro di raffinato artigianato in campagna (ora gli ettari vitati sono 23) a tecniche moderne di cantina, concretizzati in vini moderni ma di impianto classico. Grande attenzione al raggiungimento di adeguati livelli di maturità fenolica in vigna, fermentazioni e macerazioni in acciaio, mai troppo spinte, affinamento in legno di rovere di piccola dimensione. L'esito sono etichette indubbiamente identitarie, dotate di impeccabile pulizia, fedeli racconti liquidi di un territorio fascinoso, di grande vocazione vitivinicola.

Le nostre scelte

Primitivo Es 2022

SALENTO IGT

PRIMITIVO IN PUREZZA VINIFICATO IN ACCIAIO, POI AFFINATO IN BARRIQUE DI PRIMO O SECONDO PASSAGGIO. FRUTTA ROSSA MATURA, AMARENA, POI CACAO, AL PALATO TANNINI SETOSI E VENATURA FRESCO-SAPIDA.

€ 65



Negroamaro Jo 2021

SALENTO IGT

ANCORA DA ALBERELLI DI CIRCA 40 ANNI, VINO DI GRANDE COMPLESSITÀ E RICCHEZZA, SUSINA SELVATICA AL NASO, TOCCHI DI IRIS E MACCHIA MEDITERRANEA, AL GUSTO SAPIDO, RICHIAMI OFFICINALI.

€ 65

Primitivo Sé 2022

SALENTO IGT

LA VERSIONE PIÙ SUCCOSA DEI PRIMITIVI DI CASA, DA PIANTE VECCHIE, AFFINATO IN BARRIQUE USATA. OLFAZIONE SU NOTE DI DURONE DI VIGNOLA, ALLORO E PEPE. SALMASTRO ALLA BEVA, CHIUSA FRUTTATA.

€ 60

Auto

di MATTEO GALLUCCI

Maserati GranCabrio

Supercar del Tridente Emozioni a tetto aperto

Maserati ripropone dopo cinque anni l'elegante granturismo. Materiali di lusso, interni artigianali e parafanghi... nel mirino

Dopo cinque anni di assenza, torna l'indimenticata Maserati GranCabrio, granturismo a tetto apribile che mette al centro il suo stile tipicamente italiano. Un'auto che cattura gli sguardi grazie alle inconfondibili forme della Casa, sobrie e in perfetto equilibrio tra lusso e sportività. La GranCabrio si caratterizza per i fanali verticali, ripresi dalla supercar Mc20, per il simbolo del Tridente tridimensionale sulla calandra e il grande cofango (oltre 3 mq) che integra i parafanghi in un unico elemento in alluminio. Al laterale ci sono le caratteristiche tre feritoie Maserati, mentre il posteriore ha la coda tronca con firma luminosa a Led a forma d'arpione. Solida ed elegante, la capote in tela si aziona fino a 50 km/h. Quando si viaggia a tetto aperto, si possono meglio ammirare gli interni, assemblati con cura artigianale. Oltre al lusso dei materiali, i sedili sono sportivi ma comodi e, al posteriore, ecco due posti veri, per viaggiare anche in quattro. In abitacolo ci

La scheda

Maserati GranCabrio Folgore 2024

MOTORI
Tre elettrici indipendenti

DIMENSIONI (MM)
Lunghezza 4.966
larghezza 1.957
altezza 1.365

PRESTAZIONI
0-100 km/h in 2,8"
velocità 290 km/h

PREZZO
da € 210.700

Gym

di SABRINA COMMIS

Dopo le vacanze

Ripartire gradualmente (e in compagnia)

In vacanza hai deciso di concederti una pausa totale, sia fisica, sia mentale? Saggia decisione. Ora però parliamo di ripresa. «Rientrare dalle ferie e ricominciare l'allenamento può essere una sfida, con un piano strategico, si può fare in modo efficace», spiega Milane Taboada, massoterapista e personal trainer. Ecco i suoi suggerimenti.

Gradualità «Si ricomincia con sessioni di allenamento più leggere e brevi, aumentando tempo e sedute nel giro di un mese. Questo aiuterà il corpo ad adattarsi nuovamente all'attività fisica».

Obiettivi «Devono essere realistici, raggiungibili a breve termine. Così i risultati ti motiveranno a continuare».



Meglio in due
Cardio, forza, tono, flessibilità... Alternare le attività per tornare in forma.

Fastidi «Ascolta il corpo: se avverti fastidi o affaticamento eccessivo, prenditi del tempo per recuperare. È importante non sforzarsi. Metti a punto un programma che puoi seguire con regolarità e ti consenta una corretta routine. La costanza è fondamentale».

Alternare «Puntare ad attività diverse: cardio, forza, tono, flessibilità. In questo modo mantieni alta la motivazione e lavori sul fitness a 360 gradi».

Alimentazione «Può sembrare scontato, ma segui una dieta equilibrata che supporti il tuo allenamento. E rimani sempre idratato. Incorpora al tuo piano ripresa, riposo e recupero: sono due aspetti fondamentali per migliorare le prestazioni e prevenire infortuni».

Compagnia «Lavorare non da soli può rendere l'esperienza piacevole e la motivazione più alta. Ricominciare gli allenamenti richiede tempo e pazienza, quindi sii gentile e delicato con te stesso mentre ti riabitui alla routine».





Che eleganza
L'inconfondibile linea della GranCabrio. Sopra, i sedili: sportivi ma comodi.

sono ben quattro display, a fare da cruscotto e infotainment, con integrazione wireless per Apple Carplay e Andoird Auto. Se non si va di fretta, la GranCabrio Folgore è una passista di livello, si macinano chilometri senza stancarsi mai, con l'opportunità di godersi meglio il panorama grazie alla silenziosa guida *en plein air*. Di contro, se la si vuole mettere alla prova, lo sterzo è velocissimo sia negli inserimenti, sia nei cambi di direzione. Sembra di guidare un'auto molto più compatta, rispetto ai suoi quasi 5 metri di lunghezza, con gli archi dei parafanghi a fare da mirini per puntare gli ingressi di curva. I 761 Cv (829 in maxboost) fanno volare la Folgore fino a 290 orari, scattando da 0-100 km/h in appena 2,8". Una sensazione da lasciare senza fiato, visto che la risposta dei tre motori elettrici è immediata e senza filtro.

Libri

di SILVIA GUERRIERO

Manuali

Il metodo Bertoli Nove energie per ottenere il massimo

Consigli, strategie pratiche e insegnamenti adatti a tutti: sportivi (da un grande sportivo) e non. Per dire: l'ormai famoso "qui e ora", il mantra di Velasco che ha motivato le ragazze del volley verso l'oro di Parigi 2024, è uno dei cardini del nuovo libro di Franco Bertoli – nessun plagio, l'ha scritto prima dei Giochi –, uno che comunque di pallavolo ne sa: prima di diventare mental coach e formatore, oltre che imprenditore, dirigente e allenatore, è stato uno dei più forti giocatori italiani, nonché capitano degli azzurri di bronzo a Los Angeles '84. Ma più che i suoi (tanti) successi, a ispirargli questo prezioso manuale che insegna a tirar fuori "L'energia che sei" sono state le sconfitte, in campo e fuori: il fallimento come opportunità di crescita, perché "quando tutto va per il meglio, le scuole della vita sono chiuse". Raccontando la sua storia, l'autore illustra con parole chiare il Metodo Bertoli, "ovvero un percorso di valorizzazione dell'individuo, della persona e della squadra che ha lo scopo di ottenere il massimo risultato come performance sostenibile". Per esempio senza interferenze (come il dubbio e l'ansia, che sono pensieri limitanti: "la mente mente!"), allenando le qualità più dei difetti e spiegando le 9 energie chiave: fiducia, motivazione, passione, determinazione, presenza (nel "qui e ora", appunto: la condizione mentale più efficace per cercare la prestazione migliore), coraggio, impegno, gratitudine e felicità. Quella vera, perché "essere felici per aver vinto è qualcosa, ma vincere perché sei felice è molto di più".



L'ENERGIA CHE SEI
di Franco Bertoli
BOOKNESS / Pagg. 146 / Euro 17,10



MT
MARCO TARDELLI

A Madrid Stadio Bernabeu, 11 luglio 1982, finale mondiale Italia-Germania Ovest: Marco Tardelli urla di gioia per il gol del 2-0, inseguito da Gentile. Finirà 3-1. Sotto, l'ex azzurro oggi: è nato il 24 settembre 1954.

L'urlo nazionale

Martedì compie 70 anni il campione del mondo rimasto nell'immaginario collettivo italiano per l'esplosione di gioia dopo il gol nella finale mondiale dell'82. Un simbolo per sempre giovane

testo di
GERMANO BOVOLENTA





L'Urlo ha 70 anni. I pugni stretti, le vene del collo gonfie, la corsa, quella corsa, e quel grido al Mundial 82. Un'immagine, un'icona del calcio. Più, forse, della rovesciata di Parola sugli album Panini. O dell'abbraccio Riva-Rivera a Mexico 70, Italia-Germania 4-3. L'Urlo di Marco Tardelli dura 7 secondi, ma è lungo una vita. Hanno anche scritto: è un marchio ingombrante. Ma lui: «No, non mi pesa, anzi. Mi ha aiutato in tutto. C'è chi viene ricordato per una rapina, io sarò ricordato per un urlo. Per molti anni mi sono visto come un matto, invece penso che descriva quel che ero: un ragazzo di provincia che vince un Mondiale».



CESARE GALIMBERTI, PAOLO BRUNO



IL CAFFÈ A ZOFF

Marco nasce a Capanne, alpi Apuane. Radici contadine, il padre Domenico è operaio all'Anas. Mamma Maria tira su quattro figli: Danilo, Flavio, Tullio e lui. «Mangiavamo bene, papà aveva l'orto, ci portava in tavola cose sane. Ho avuto un'infanzia felice». Primi calci all'oratorio, ma il football a Domenico non piace. Vuole per i suoi figli il posto fisso e li fa studiare. Anche Marco prende il diploma di geometra e, per arrotondare, d'estate va al Ciocco in un albergo a fare il cameriere. Ci sono le squadre in ritiro, anche il Napoli di Juliano e Altafini. Marco ricorderà: «C'era anche Zoff, gli portavo il caffè e sognavo di diventare come loro».

IL LAGO DI COMO

Corre molto, Marco. Corre sempre, anche fra i tavoli. Gli dicono: «Stai attento che ti vengono i piedi piatti». Corre nelle giovanili, è un terzino, ma sbuffa come un mediano. Lo scoprono, gli danno settantamila lire e lo portano a Pisa. Serie C, una buona categoria. Pensa: "Basta servizi al tavolo, mi fermo qui". E invece corre verso il Nord e raggiunge il Lago di Como. È il suo primo lungo viaggio. Soffre un po' di nostalgia, le Apuane, i suoi posti. Lo aiutano Pippo Marchioro e Giancarlo Beltrami. «Stai qui che stai bene. Poi ci sono i treni, torni a casa quando vuoi». Serie B, aria buona, bel calcio. Marco va in Serie A e molti dicono: però, quel ragazzo, che bello, che corsa. Lo vuole l'Inter di Ivanoe Fraizzoli e offre 800 milioni di lire. Una bella cifra. È quasi fatta, ma all'ultimo momento, colpo di scena, cambia tutto. Arriva la Juventus di Giampiero Boniperti, qualche milioncino in più (duecento), contanti freschi, roba veloce. Marco Tardelli diventa bianconero, in ritiro incontra Dino Zoff.





In ritiro
Tardelli con Daniele Massaro e Antonio Cabrini nel ritiro di Vigo, nell'82. Sotto, con Paolo Rossi durante un ritiro alla Juve.



«Per anni in quell'immagine mi sono visto come un matto. Ora invece penso che descriva quel che ero: un ragazzo di provincia che vince un Mondiale»



A tavola gli dice: «Dino, io ti portavo il caffè al Ciocco quando eri nel Napoli». Zoff si alza in piedi e dice con il suo vocione: «Ragazzi, abbiamo appena comprato un cameriere!». Sorrisi e risate, benvenuto, sei dei nostri. Marco è ancora giovane e un po', dirà lui stesso, se la tira. Boniperti lo prende per un braccio: «Come sta il nostro Tardelli? Come sta il nostro ragazzo? Bene? Ora lei va a tagliarsi i capelli, si toglie la catenina, si leva il braccialetto. Poi torna qui». E Marco cosa ha fatto? «Mi sono tagliato i capelli, tolto la catenina, levato il braccialetto. E in quel momento ho capito cos'era la Juve».

BELLISSIMA JUVE

Alla Juve ci rimane dieci anni. Una bellissima, indimenticabile carriera. Trapattoni, Platini, i suoi amici azzurri. Cinque scudetti, una Coppa Uefa (un suo gol all'Atletico Bilbao), una Coppa delle Coppe. E anche "quella" Coppa dei Campioni nella notte dannata dell'Heysel. Marco è terzino d'attacco con Carlo Parola (l'icona della rovesciata), ma col Trap diventa completo e moderno, corre e si muove, in tutti i ruoli, in qualunque zona del campo, lucido e continuo. A centrocampo con lui ci sono Causio, Furino, Benetti: potenza, tecnica fantasia, grinta. Insomma, i più forti. Quella Juve è magica, Tardelli un simbolo.

I MONDIALI

Poi Marco corre in azzurro, con il Vecio, con Enzo Bearzot. Due Mondiali, prima in Argentina, poi Campione in Spagna e l'Urlo. 11 luglio 1982, stadio Bernabeu, lancio di Scirea, Marco beffa Schumacher, 2-0, il presidente Pertini agita la pipa in tribuna e dice: «Non ci prendono più». Non prendono più Tardelli, che corre e grida verso il mondo ed entra nel mito. Lascia la Juve dopo 239 partite e 35 gol. Il giro del calcio e della vita lo portano all'Inter. Ritrova Beltrami e Trapattoni, il contratto è sontuoso, le corse un po' meno. Poi ci si mette di mezzo la sorte. Marco si frattura le mani, in momenti diversi. Due anni nell'Inter di Pellegrini, re delle mense e dei camerieri. Pochi ricordi buoni, qualche amarezza e l'addio scontato. Un passaggio in Svizzera, San Gallo, e poi l'uscita dal calcio giocato.

CRITICO TELEVISIVO

L'allenatore Tardelli urla poco. Carriera morbida. Italia Under 16, Como, Cesena, c.t. dell'Under 21 (campione d'Europa nel 2000). Tecnico dell'Inter nella triste stagione 2000-2001: perde 6-0 col Milan il derby in campionato e 6-1 col Parma in Coppa Italia. Poi negative esperienze con Bari, Egitto ed Arezzo. Fa altre cose nel calcio, ma va meglio in tv, alla *Domenica Sportiva*. Buon critico, lucido opinionista. Vive bene, un po' appesantito, ma sereno. È legato alla giornalista televisiva Myrta Merlino, ha due figli: Nicola, analista finanziario, e Sara, giornalista. Con lei ha scritto il libro autobiografico *O tutto o niente/La mia storia*.

L'amico Michel
Tardelli nel 1977-78 con la maglia della Juventus e, sotto, con l'amico Platini, qui avversario in Nazionale.



CESARE GALIMBERTI, ALESSANDRO SABATTINI, BOB THOMAS

Supercoppa è già l'ora dei big

Parte la stagione del basket. Oggi semifinale e domani finale per il primo trofeo. Favorite? Ancora Milano e Bologna

testo di
GIORGIO BURREDDU

Anteprima, preview, assaggio. Non è vero: la Supercoppa è molto più di un'anticipazione. Pure se è dura far stare un'intera stagione in un solo weekend, oggi e domani, all'Unipol Arena di Bologna, Milano e Virtus ci diranno già tantissimo dell'anno di basket italiano che verrà. L'Olimpia di Ettore Messina parte coi favori del pronostico, non proprio una novità. Del resto lo scudetto 2024 non ha spento il sacro ardore del club, né di un gruppo che si è rifatto il look più del solito: tanti acquisti (otto), una squadra più giovane, frizzante, atletica. Su tutti, due: Fabien Causeur, guardia arrivata dal Real Madrid, e Nenad Dimitrijevic, playmaker pescato da Kazan. «Lo seguivamo da tanto», ha detto Christos Stavropoulos, g.m. biancorosso. Il primo step per l'Armani sarà la sfida contro la Reyer di stasera. Venezia è squadra tignosa, ruvida, con un roster all'altezza dei sogni che ha. E coach Spahija avrà un Munford in più, l'esterno arrivato da Tel Aviv può lanciare i veneti verso lidi interessanti. Non da meno l'altra sfida di giornata: Virtus Segafredo contro Napoli. Le Vu Nere di Banchi avranno lo stesso ruolo di sempre: essere l'antagonista di Milano per un intero anno ancora. Ma passare il turno di Coppa e arrivare in finale non è così scontato, e dunque qui si può misurare la temperatura della Segafredo. Napoli, infatti, si presenta con il colpo Kevin Pangos, play ex Milano, che sa come dettare il ritmo e come tirare fuori magie dal cilindro.

LE SOLITE DUE

La finale di domani rischia di contenere l'essenza del campionato che prenderà il via sabato prossimo. Tutti si aspettano Armani e Virtus Segafredo, sempre loro, a giocarsi la Coppa e lo scudetto. L'anno scorso Milano partì male in *regular season* (ma molto bene in Eurolega), cosa che quest'anno Messina vuole assolutamente evitare. Equilibrio e profondità, per un campionato all'insegna del rischio calcolato e un ciclo tutto nuovo. Il discorso non è molto diverso per Bologna. L'arrivo di Will Clyburn, protagonista in Eurolega, che ha vinto il trofeo con Hackett nel 2019 a Mosca, indica la direzione verso cui le Vu Nere vogliono andare. Ma, oltre al duo delle meraviglie, c'è di più. E cioè un nutrito gruppo di solide realtà, squadre che vogliono provare a spezzare l'egemonia. Tra queste anche Venezia e Napoli, presenti alla Supercoppa e di cui si è detto, ma anche Brescia, altro club sempre ambizioso e capace di costruire roster validi, strutturati, vincenti. Buon esempio è l'arrivo del playmaker montenegrino Nikola Ivanovic, reduce dall'ultima stagione nel campionato russo con il Runa Mosca. Già visto in Italia a Capo D'Orlando nel 2017,



Campioni
L'Olimpia Milano festeggia lo Scudetto 2023/24, conquistato dopo aver vinto 3-1 la serie finale contro la Virtus Bologna (che si è portata a casa le ultime tre Supercoppe).

ROBERTO FINIZIO

Ivanovic sa già come girano le cose da noi: «Noi *underdog*? Parlerà il campo», ha promesso qualche settimana fa.

PARQUET BOLLENTI

Di cose da dire ce ne sono, i parquet d'Italia aprono scenari avvincenti. Per esempio, nella Trapani neopromossa gli arrivi di coach Repesa sulla panchina e soprattutto di un giocatore come Tibor Pleiss dall'Efes (vincitore di due Eurolega), talento da respiro internazionale, apre un orizzonte di felicità. «Tutti si aspettano la vittoria dello Scudetto, considerando anche la promozione dello scorso anno dalla Serie A2. Bisogna pensare passo dopo passo», ha detto Pleiss. Ma la città ribolle e tutti si aspettano che Trapani diventi la vera sorpresa del campionato. Non saranno i gap tra i club a segnare lo spettacolo, il basket sa sorprendere. Vogliono farlo anche Trieste, Tortona e Sassari, a caccia di una stagione di valore. Ogni cosa però passa dalla Supercoppa, termometro che segnerà la temperatura delle due favorite per lo scudetto (Milano e Bologna: sarebbe la quinta finale consecutiva) e l'aria che tira nella pallacanestro di casa nostra.

Sportweek

nº 38

Testata di proprietà de "LA GAZZETTA DELLO SPORT SRL" A. BONACOSSA
Direttore responsabile: **STEFANO BARIGELLI**
© RCS Mediagroup Spa - Sede legale: Via Rizzoli, 8 – Milano



Accertamenti Diffusione Stampa Certificato n. 9131 del 8.3.2023

DIRETTO DA
PIER BERGONZI

UFFICIO CENTRALE
LUCA CURINO, SERENA GENTILE, ANDREA MATTEI

REDAZIONE
ANGELA BRINDISI, LUCA CASTALDINI,
NAIMA MANCINI (photo editor), **FABIO MARINELLO,**
FABRIZIO SALVIO, MONIA URBAN, MAURIZIO VAROTTI

TEL / 02-62.821 E-MAIL / sportweek@rcs.it

FASHION DIRECTOR
PAOLA VENTIMIGLIA

PROGETTO GRAFICO / ART DIRECTOR
DOMENICO COPPOLA

RCS, CONSIGLIO DI AMMINISTRAZIONE
PRESIDENTE E AMMINISTRATORE DELEGATO
URBANO CAIRO

CONSIGLIERI
FEDERICA CALMI, CARLO CIMBRI, BENEDETTA CORAZZA ,
ALESSANDRA DALMONTE, DIEGO DELLA VALLE,
UBERTO FORNARA,VERONICA GAVA, STEFANIA PETRUCCIOLI,
MARCO POMPIGNOLI, STEFANO SIMONTACCHI,
MARCO TRONCHETTI PROVERA

DIRETTORE GENERALE LA GAZZETTA DELLO SPORT
FRANCESCO CARIONE

HANNO COLLABORATO
Germano Bovolenta, Massimo Brizzi, Giorgio Burreddu, Sabrina Commis, Laura Forno, Matteo Gallucci, Luca Gardini, Luigi Garlando, Antonio Giordano, Gene Gnocchi, Silvia Guerriero, Paolo Ianieri, Fabio Licari, Paolo Marabini, Francesca Rossi, Mario Salvini, Andrea Schianchi, Sebastiano Vernazza, Gianluca Zappoli

PER LE IMMAGINI
Ap, Studio Buzzi, Getty Images, Italy Photo Press, Olycom, Presse Sports.

STAMPA
ELCOGRAF S.P.A, VIA ZANICA 92 24126 BERGAMO

ASSISTENZA TECNICA
MARA ARENA

DISTRIBUZIONE
M-DIS DISTRIBUZIONE MEDIA S.P.A.
via Cazzaniga 1, Milano tel. 02-25.82.1 - fax 02-25.82.53.06

PUBBLICITÀ
CAIRORCS MEDIA S.p.a.

Sede operativa: Via Rizzoli, 8 – 20132 Milano Tel. 02-25841
Fax 02-25846848 www.rcspubblicita.it

MARKETING MANAGER La Gazzetta dello Sport
VALERIO GHIRINGHELLI
e-mail: valerio.ghiringhelli@rcs.it

ADV MANAGER La Gazzetta dello Sport
MARGHERITA NORO
e-mail: margherita.noro@rcs.it

PRODUCT MANAGER SportWeek
PAOLO BOTTIROLI

CONTENT SYNDICATION / press@rcs.it
ARRETRATI / Rivolgersi all'edicolante oppure scrivere una e-mail all'indirizzo: arretrati@rcs.it

L'ESORDIO DA TIFOSO DI GARCIA MARQUEZ

Nel giugno del 1950 lo scrittore colombiano incontrò il calcio. Innamorandosene per sempre

di ANDREA SCHIANCHI

Accadde a Barranquilla, in Colombia, nel 1950. Domenica 4 giugno, lo studente di Giurisprudenza Gabriel Garcia Marquez incontrò il calcio e fu amore a prima vista. Si recò allo stadio per assistere alla partita tra lo Junior Barranquilla e i Millonarios di Bogotà: doveva stendere la cronaca per un giornale con il quale collaborava. *Gabo*, questo era e sarebbe sempre rimasto il suo soprannome, come tutti i colombiani aveva sempre preferito il baseball al calcio, ma, poiché in quell'occasione c'era da guadagnare qualche soldo, accettò l'incarico.
Nei Millonarios giocava Alfredo Di Stefano, mentre la stella dello Junior si chiamava Heleno de Freitas. Quest'ultimo era un centravanti brasiliano un po' sui generis: amava più le donne del pallone, leggeva Dostoevskij e beveva quantità spropositate di rum. *Gabo* ne conosceva la storia attraverso i racconti che gli avevano fatto gli amici e quel giorno si preparò a osservarne le movenze con l'attenzione di un regista cinematografico. Heleno lo incantava, intravvedeva in lui un potenziale letterario: poteva benissimo essere uno dei personaggi di *Cent'anni di solitudine*, e poteva vivere nel villaggio immaginario di Macondo, esattamente come il colonnello Aureliano Buendia e la sua stirpe. C'era, negli atteggiamenti e nel modo di giocare di Heleno, quel realismo magico che *Gabo* avrebbe in seguito trasformato in materia da romanzo. «Nella stessa partita riusciva a essere tutto e niente. Gli fui amico, ma mai ne compresi completamente il carattere».
Ma ciò che accadde quella domenica, a parte l'innamoramento per il calcio e per il grande Heleno e la gioia per la vittoria dello Junior sui Millonarios (2-1), fu l'ingresso di *Gabo* in quella speciale tribù nota in tutto il mondo con il nome di "tifosi". *Hinchas*, per dirla alla sudamericana. Diventare un *hincha* fu, per *Gabo*, come cadere per la prima volta ai piedi di una donna: travolto dalla passione, si consegnò a qualcosa che non conosceva e sempre gli restò fedele. «Il momento in cui mi sono reso conto che stavo diventando un tifoso accanito è stato quando mi sono accorto che c'era qualcosa di cui per tutta la mia vita mi ero vantato e che ieri mi risultava fastidiosamente inaccettabile: il senso del ridicolo. Adesso mi spiego perché questi signori, normalmente così rigidi, si sciolgono quando si mettono, come d'ordinanza, i loro capellini multicolori. Attraverso questo semplice gesto, si trasformano automaticamente in altre persone, come se il capellino fosse la divisa di una nuova personalità».

Gabo era affascinato da Heleno de Freitas, attaccante molto dedito a donne, rum e libri di Dostoevskij



Vinse il Nobel
Gabriel Garcia Marquez (1927-2014) nella sua casa di Città del Messico. Vinse il Premio Nobel della Letteratura nel 1982.



3 MOTIVI PER CREARE NUOVI RICORDI A MERANO 2000

meran2000.com



LA LIBERTÀ DI MUOVERSI

Tra città e cielo, a pochi minuti da Merano, si estende un altipiano soleggiato dove è possibile vivere tutte le proprie passioni: escursioni a piedi su percorsi pianeggianti o ad alte cime, una via ferrata o un tour in mountain bike.
Fai spazio a nuovi ricordi.

IL PIACERE CULINARIO

Riposati sulle terrazze soleggiate dei numerosi rifugi, lasciandoti coccolare da piatti tipici, specialità locali o gustando il famoso Kaiserschmarren... Attimi che entrano nel cuore.



LA VISTA DALL'ALTO

Collezionisti di ricordi e di panorami mozzafiato non resteranno delusi. Dalle vette più alte o durante un volo in parapendio scoprirai una vista che spazia fino alle Dolomiti e sopra i tetti della città.
Vivi il momento e dimentica la frenesia quotidiana!







